İÇİNDEKİLER

UYARI SIRASI

ZAMAN DİLİMİ: 7/24

GÖREV ORGANİZASYONU: TEK MİSYON

1. DURUM: O kadar rahat ve yumuşak bir hayat yaşama tehlikesiyle karşı karşıyasınız ki, gerçek potansiyelinizi asla fark edemeden öleceksiniz.

2. MİSYON: Zihninizi serbest bırakmak. Kurbanın zihniyetini bir kenara bırakın sonsuza kadar. Hayatınızın tüm yönlerine tamamen sahip olun. Kırılmaz bir temel oluşturun.

3. UYGULAMA:

   A. Bu kapağı baştan sona okuyun. İçinizdeki teknikleri inceleyin, on zorluğun hepsini kabul edin. Tekrarlamak. Tekrarlamak zihninizi duygusuzlaştıracaktır.

   B. Eğer işinizi en iyi şekilde yaparsanız bu size zarar verir. Bu görev kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamakla ilgili değil. Bu misyon daha iyi olmak ve dünya üzerinde daha büyük bir etki yaratmakla ilgilidir.

   C. Yorulduğunuzda durmayın. İşiniz bittiğinde durun.

4. SINIFLANDIRILMIŞ: Bu bir kahramanın başlangıç hikayesidir. Kahraman sensin.

KOMUT TARAFINDAN: DAVID GOGGINS

İMZA:

DERECE VE HİZMET: ŞEF, ABD DONANMA SEALLERİ, EMEKLİ

GİRİİŞ

D ' ?

Eminim öyle düşünüyorsunuzdur ama bir şeye inanıyor olmanız onu doğru kılmaz. İnkar, nihai konfor bölgesidir.

Endişelenme, yalnız değilsin. Her kasabada, her ülkede, dünyanın her yerinde milyonlar sokaklarda zombiler gibi ölü gözlerle, rahatlık bağımlısı, kurban zihniyetini benimseyen ve gerçek potansiyellerinden habersiz dolaşıyor.
Bunu biliyorum çünkü onlarla sürekli tanışıyorum ve onlardan haber alıyorum ve tıpkı sizin gibi ben de onlardan biriydim.

Benim de çok iyi bir mazeretim vardı.

Hayat bana kötü bir el attı. Kırık doğdum, dayak yiyerek büyüdüm, okulda eziyet çektim ve sayamayacağım kadar çok kez zenci diye çağrıldım.

Bir zamanlar fakirdik, sosyal yardımla hayatta kalıyorduk, devlet destekli konutlarda yaşıyorduk ve depresyonum boğucuydu. Hayatı namlunun dibinde yaşadım ve gelecek tahminim son derece kasvetliydi.

Çok az insan dibin nasıl hissettiğini biliyor ama ben biliyorum. Bataklık kumu gibi. Seni yakalıyor, içine çekiyor ve bırakmıyor. Hayat böyle olduğunda sürüklenmek ve sizi öldüren aynı rahat seçimleri tekrar tekrar yapmaya devam etmek kolaydır.

Ama gerçek şu ki, hepimiz alışılmış, kendi kendini sınırlayan seçimler yapıyoruz. Bir gün batımı kadar doğal ve yerçekimi kadar temel. Beynimiz böyle kablolanmıştır, bu yüzden motivasyon saçmalıktır.

En iyi moral konuşması veya kendi kendine yardım hilesi bile geçici bir düzeltmeden başka bir şey değildir. Beynini yeniden yapılandırmaz. Sesini yükseltmez veya hayatını yükseltmez. Motivasyon kesinlikle kimseyi değiştirmez. Hayatım olan kötü el benimdi ve düzeltmek sadece benimdi.

Böylece acıyı aradım, acıya aşık oldum ve sonunda kendimi gezegendeki en zayıf pislikten Tanrı'nın yarattığı en sert adama dönüştürdüm, ya da kendime öyle söylüyorum.

Muhtemelen benden çok daha iyi bir çocukluk geçirmişsindir ve şimdi bile çok iyi bir hayata sahip olabilirsin, ama kim olursan ol, ebeveynlerinin kim olduğu ya da olduğu, nerede yaşadığın, ne iş yaptığın ya da nasıl yaşadığın önemli değil. Ne kadar çok paranız varsa, muhtemelen gerçek yeteneğinizin yaklaşık yüzde 40'ıyla yaşıyorsunuzdur.

Utanç verici.

Hepimizin çok daha fazlası olma potansiyeli var.

Yıllar önce, Massachusetts Institute of Technology'de bir panele davet edildim. Öğrenciyken bir üniversite amfisine hiç ayak basmadım. Liseden zar zor mezun olmuştum, yine de bir avuç insanla zihinsel dayanıklılığı tartışmak için ülkenin en prestijli kurumlarından birindeydim. Tartışmanın bir noktasında saygın bir MIT profesörü, hepimizin genetik sınırlamaları olduğunu söyledi. Sert tavanlar. Zihinsel olarak ne kadar güçlü olursak olalım yapamayacağımız bazı şeyler olduğunu. Genetik tavanımıza ulaştığımızda, dedi, zihinsel dayanıklılık denkleme girmez.

O odadaki herkes kendi gerçeklik versiyonunu kabul ediyor gibiydi çünkü bu kıdemli, kadrolu profesör zihinsel dayanıklılığı araştırmasıyla tanınıyordu. Bu onun hayatının işiydi. Bu aynı zamanda bir sürü saçmalıktı ve bana göre o, hepimizi paçavradan kurtarmak için bilimi kullanıyordu.

O zamana kadar sessizdim çünkü etrafım tüm bu zeki insanlarla çevriliydi ve kendimi aptal hissediyordum ama seyircilerden biri yüzümdeki ifadeyi fark etti ve kabul edip etmediğimi sordu. Ve bana doğrudan bir soru sorarsan, utanmayacağım.

"Onu çalışmak yerine yaşamak için söylenecek bir şey var" dedim ve sonra profesöre döndüm. “Söyledikleriniz çoğu insan için doğru ama yüzde 100 değil. Her zaman zorluklara meydan okumak için çalışmaya istekli yüzde 1'lik bir kesimimiz olacak."

Tecrübelerimden bildiklerimi anlatmaya devam ettim. Herkesin tamamen farklı bir insan haline gelebilmesi ve onun gibi sözde uzmanların iddia ettiği şeyi başarabilmesinin imkansız olduğunu ancak bu çok fazla yürek, irade ve zırhlı bir zihin gerektirir.

MÖ 5. yüzyılda Pers İmparatorluğu'nda doğmuş bir filozof olan Herakleitos, savaş alanındaki insanlar hakkında yazarken haklıydı. "Her yüz erkekten on tanesinin orada olmaması gerekir, seksen tanesi sadece hedeftir, dokuzu gerçek savaşçılardır ve biz onlara sahip olduğumuz için şanslıyız, çünkü onlar savaşı yapabilirler. Ah, ama o, o bir savaşçı…"

İlk nefesinizi aldığınız andan itibaren ölmeye hak kazanırsınız. Ayrıca kendi büyüklüğünüzü bulmaya ve Tek Savaşçı olmaya hak kazanırsınız.
Ancak önünüzdeki savaş için kendinizi donatmak size kalmış. Çoğu insanın yeteneklerinin ötesinde olduğunu düşündüğü başarılarla dolu, cesur bir hayat yaşamak için gereken şey olan zihninize yalnızca siz hakim olabilirsiniz.

MIT'deki profesörler gibi dahi değilim ama o Tek Savaşçı benim.
Ve okumak üzere olduğunuz hikaye, benim berbat hayatımın hikayesi, kişisel ustalığa giden kanıtlanmış yolu aydınlatacak ve sizi gerçeklerle yüzleşmek, kendinizi sorumlu tutmak, acıyı aşmak, korktuğunuz şeyi sevmeyi öğrenmek, zevk almak için güçlendirecek. başarısızlığa uğrayın, potansiyelinizi sonuna kadar yaşayın ve gerçekte kim olduğunuzu öğrenin.

İnsanlar çalışma, alışkanlık ve hikayelerle değişir. Hikayem aracılığıyla beden ve zihnin maksimum kapasiteye getirildiğinde neler yapabileceğini ve oraya nasıl gidileceğini öğreneceksiniz. Çünkü harekete geçtiğinizde, ister ırkçılık, cinsiyetçilik, yaralanmalar, boşanma, depresyon, obezite, trajedi veya yoksulluk olsun, önünüzdeki her şey metamorfozunuz için yakıt haline gelir.

Burada ortaya konulan adımlar, engelleri ortadan kaldıran, ihtişamla parıldayan ve kalıcı barış sağlayan evrimsel algoritma anlamına gelmektedir.

Umarım hazırsındır. Kendinle savaşmanın zamanı geldi.

BİRİNCİ BÖLÜM

OLMALIYIM

WI 1981, W, Buffalo, New York'taki en lezzetli gayrimenkulü teklif etti. Yemyeşil ve dost canlısı, güvenli sokakları örnek vatandaşlarla dolu zarif evlerle doluydu. Doktorlar, avukatlar, çelik fabrikası yöneticileri, diş hekimleri ve profesyonel futbolcular, birbirlerine tapan eşleri ve 2,2 yaşındaki çocuklarıyla birlikte burada yaşıyordu. Arabalar yeniydi, yollar süpürüldü, olasılıklar sonsuzdu. Yaşayan, nefes alan bir Amerikan Rüyasından bahsediyoruz. Cehennem, Cennet Yolu üzerinde bir köşe arsasıydı.

Williamsville'deki en geniş, en yeşil çimenliğe açılan ön sundurmayı çevreleyen dört kare sütunlu, iki katlı, dört yatak odalı, beyaz ahşap bir evde yaşıyorduk. Arkada bir sebze bahçemiz ve 1962 Rolls Royce Silver Cloud, 1980 Mercedes 450 SLC ve garaj yolunda yeni, 1981 model, ışıltılı siyah Corvette'le dolu iki arabalık bir garajımız vardı. Paradise Road'daki herkes besin zincirinin en tepesine yakın bir yerde yaşıyordu ve görünüşe bakılırsa komşularımızın çoğu bizim, yani sözde mutlu, iyi uyum sağlamış Goggins ailesinin o mızrağın ucu olduğumuzu düşünüyordu. Ancak parlak yüzeyler ortaya çıkardığından çok daha fazlasını yansıtır.

Bizi hafta içi çoğu sabah, sabah 7'de garaj yolunda toplanırken görürlerdi. Babam Trunnis Goggins uzun boylu değildi ama yakışıklıydı ve bir boksör gibi yapılıydı. Özel dikim takımlar giymişti, gülümsemesi sıcak ve açıktı. İşe giderken her yönüyle başarılı bir iş adamına benziyordu. Annem Jackie on yedi yaş küçük, ince ve güzeldi ve ağabeyim ve ben temiz kesimliydik, kot pantolonlar ve pastel Izod gömlekler giymiştik ve tıpkı diğer çocuklar gibi sırt çantalıydık. Beyaz çocuklar. Bizim zengin versiyonumuzda

Amerika'da, ebeveynler ve çocuklar işe ve okula gitmeden önce her araba yolu, baş sallamalar ve el sallamalar için bir hazırlık alanıydı. Komşular istediklerini gördü. Kimse çok derin araştırma yapmadı.

İyi bir şey. Gerçek şuydu ki, Goggins ailesi mahallede geçen bir geceden daha yeni eve dönmüştü ve eğer Cennet Yolu Cehennem ise, bu benim Şeytan'la yaşadığım anlamına geliyordu. Komşularımız kapıyı kapatır kapatmaz ya da köşeyi döner dönmez babamın gülümsemesi kaşlarını çatmaya dönüştü. Emirler yağdırdı ve bir kez daha uyumak için içeri girdi ama işimiz bitmedi.
Kardeşim Trunnis Jr. ve benim gitmemiz gereken bir yer vardı ve bizi oraya götürmek uykusuz annemize kalmıştı.

1981'de birinci sınıftaydım ve gerçekten okul sersemliği içindeydim. Akademisyenlerin zor olmasından değil (en azından şimdilik) ama uyanık kalamadığım için. Öğretmenin şarkı söyleyen sesi benim ninnimdi, masamın üzerinde kavuşturduğum kollarım, rahat bir yastık ve keskin sözleri -beni rüya görürken yakaladığında- ötmeye devam eden istenmeyen bir alarm saatiydi. Bu kadar küçük çocuklar sonsuz süngerlerdir. Çoğu insanın okuma, heceleme ve temel matematik gibi hayat boyu sürecek becerileri üzerine inşa ettiği temel bir temel oluşturmak için dili ve fikirleri ışık hızıyla özümsüyorlar, ancak geceleri çalıştığım için çoğu sabah, ders çalışmaya çalışmak dışında hiçbir şeye konsantre olamadım. uyanık kal.

Teneffüs ve beden eğitimi tamamen farklı bir mayın tarlasıydı. Oyun alanında aklı başında kalmak işin kolay kısmıydı. İşin zor kısmı saklanmaktı. Gömleğimin kaymasına izin veremezdim. Şort giyemedim. Morluklar gösteremediğim tehlike işaretleriydi çünkü gösterirsem daha fazlasını yakalayacağımı biliyordum. Yine de o oyun parkında ve sınıfta en azından kısa bir süreliğine de olsa güvende olduğumu biliyordum. Bana ulaşamayacağı tek yer orasıydı, en azından fiziksel olarak. Kardeşim de ortaokulun ilk yılı olan altıncı sınıfta benzer bir dans yaşadı. Saklaması ve uyuması gereken kendi yaraları vardı çünkü o zil çaldığında gerçek hayat başlamıştı.

Williamsville'den Doğu Buffalo'daki Masten Bölgesi'ne yolculuk yaklaşık yarım saat sürdü, ancak dünyalar kadar uzakta da olabilir. East Buffalo'nun çoğu gibi Masten de şehrin iç kesimlerinde çoğunlukla siyahi işçi sınıfının yaşadığı bir mahalleydi ve kenarlar zorluydu; ancak 1980'lerin başında henüz tam anlamıyla getto değildi. O zamanlar Bethlehem Çelik fabrikası

hâlâ mırıldanıyordu ve Buffalo Amerika'nın son büyük çelik şehriydi.
Şehirdeki siyah ve beyaz erkeklerin çoğu sağlam sendika işlerinde çalışıyordu ve geçimini sağlayacak bir maaş alıyordu, bu da Masten'de işlerin iyi olduğu anlamına geliyordu. Babam için her zaman öyleydi.

Yirmi yaşına geldiğinde bir Coca-Cola dağıtım imtiyazına ve Buffalo bölgesinde dört teslimat rotasına sahipti. Bu bir çocuk için iyi bir para ama onun daha büyük hayalleri ve geleceğe dair bir gözü vardı. Geleceğinin dört tekerleği ve disco funk müzikleri vardı. Yerel bir fırın kapanınca binayı kiraladı ve Buffalo'nun ilk paten pistlerinden birini inşa etti.

Hızlı bir şekilde on yıl ileri sardığımızda Skateland, Masten Bölgesi'nin kalbinde neredeyse bir blok boyunca uzanan Ferry Caddesi'ndeki bir binaya taşınmıştı. Pistin üstünde Vermillion Odası adını verdiği bir bar açtı. 1970'lerde Doğu Buffalo'da bulunacak yer orasıydı ve annem henüz on dokuz, kendisi ise otuz altı yaşındayken orada tanıştı. Bu onun evinden ilk kez ayrılığıydı. Jackie Katolik Kilisesi'nde büyüdü.

Trunnis bir papazın oğluydu ve dilini bir inanan gibi davranacak kadar iyi biliyordu, bu da ona çekici geliyordu. Ama bunu gerçek tutalım. O da onun çekiciliğinden sarhoştu.

Trunnis Jr. 1971'de doğdu. Ben 1975'te doğdum ve altı yaşıma geldiğimde, patenli disko çılgınlığı tam anlamıyla zirveye ulaşmıştı. Skateland her gece sallanıyordu. Genellikle akşam 5 civarında oraya varırdık ve ağabeyim büfede çalışırken (mısır patlatmak, sosisli sandviç ızgara yapmak, soğutucuyu doldurmak ve pizza yapmak) ben de patenleri boyutuna ve tarzına göre düzenledim. Her öğleden sonra, stoklarıma aerosol koku giderici sıkmak ve lastik tıpaları değiştirmek için basamaklı bir tabure üzerinde duruyordum. O aerosol kokusu başımın her tarafını kaplayacak ve burun deliklerimde yaşayacaktı. Gözlerim sürekli kan çanağına dönmüştü. Saatlerce koklayabildiğim tek şey buydu. Ancak bunlar organize olmak ve koşuşturmak için görmezden gelmem gereken dikkat dağıtıcı şeylerdi. Çünkü DJ kabininde çalışan babam her zaman izliyordu ve o patenlerden herhangi biri kaybolursa bu benim kıçım anlamına gelirdi. Kapılar açılmadan önce, benim iki katım büyüklüğündeki bir toz paspasıyla paten pistinin zeminini parlatıyordum.



Skateland, altı yaşında

Saat 18.00 sıralarında annem bizi arka ofise yemeğe çağırdı. O kadın sürekli bir inkar durumu içinde yaşıyordu ama annelik içgüdüsü gerçekti ve en ufak bir normallik kırıntısını yakalayarak kendini büyük bir gösteriye dönüştürüyordu. Her gece o ofiste iki elektrikli ocağı yere koyar, bacaklarını arkasına kıvırarak oturur ve tam bir akşam yemeği hazırlardı - rosto et, patates, yeşil fasulye ve akşam yemeği böreği, bu sırada babam kitapları hazırlardı. ve aramalar yaptım.

Yemekler iyiydi, ama altı ve yedi yaşlarımda bile "aile yemeğimizin" çoğu ailenin yediklerine kıyasla saçma sapan bir kopya olduğunu biliyordum. Ayrıca, hızlı yedik. Keyfini çıkaracak vakit yoktu çünkü akşam 7'de kapılar açıldığında gösteri zamanıydı ve hepimiz istasyonlarımızı hazırlamış olarak yerlerimizde olmak zorundaydık. Babam şerifti ve DJ kabinine adımını atar atmaz bizi üçgenleştirdi. O odayı her şeyi gören bir göz gibi taradı ve çuvallasan duyarsın. Tabii önce hissetmediysen.

Oda, tavandaki sert ışıkların altında pek görünmüyordu, ama onları kıstığında gösteri ışıkları pisti kırmızıya boyadı ve dönen aynalı küreye bakıp bir kaykay disko fantezisi yarattı. Hafta sonu ya da hafta içi yüzlerce patenci o kapıdan içeri doluştu. Çoğu zaman ailece geliyorlar, sahaya çıkmadan önce 3 dolarlık giriş ücretini ve yarım dolarlık paten ücretini ödüyorlardı.

Patenleri kiraladım ve tüm istasyonu tek başıma yönettim. O basamaklı taburеyi koltuk değneği gibi taşıdım. O olmasaydı müşteriler beni göremezdi bile. Büyük boy patenler tezgahın altındaydı ama küçük boylar o kadar yüksekte saklanıyordu ki raflara tırmanmak zorunda kalıyordum, bu da müşterileri her zaman güldürüyordu. Annem tek kasiyerdi. Herkesin masrafını o alıyordu ve Trunnis için para her şeydi.
İnsanları geldiklerinde saydı, kazancını gerçek zamanlı olarak hesapladı, böylece biz kapandıktan sonra kasayı saydığında ne bekleyeceğine dair kabaca bir fikri vardı. Ve hepsi orada olsa iyi olur.

Bütün para onundu. Geri kalanımız alın terimizin karşılığında bir kuruş dahi kazanmadık. Aslında anneme hiçbir zaman kendi parası verilmedi. Adına ait herhangi bir banka hesabı veya kredi kartı yoktu. Her şeyi o kontrol ediyordu ve para çekmecesi yetersiz kalırsa ne olacağını hepimiz biliyorduk.

Kapımızdan içeri giren hiçbir müşterimiz elbette bunların hiçbirini bilmiyordu. Onlara göre Skateland, ailenin sahip olduğu ve işlettiği bir rüya bulutuydu. Babam, disko ve funk'ın solmakta olan vinil yankılarını ve hip hop'un ilk uğultularını örüyordu. Bas, Buffalo'nun en sevdiği oğlu Rick James, George Clinton'ın Funkadelic'i ve hip hop yenilikçileri Run DMC tarafından piyasaya sürülen ilk parçalar sayesinde kırmızı duvarlardan sıçradı. Çocuklardan bazıları sürat pateni yapıyordu. Ben de hızlı gitmeyi severdim ama kaykay dansçılarından payımıza düşeni aldık ve o zemin çok tuhaf bir hal aldı.

İlk bir iki saat ebeveynler aşağıda kalıp paten kayarken ya da çocuklarının ovali döndürmesini seyrederken, sonunda kendi sahnelerini oluşturmak için üst kata sızacaklardı ve yeterli sayıda çocuk harekete geçtiğinde, Trunnis DJ kabininden sıvıştı. onlara katılabilirdi. Babam, Masten'in gayri resmi belediye başkanı olarak görülüyordu ve özünde sahte bir politikacıydı.

Müşterileri onun nişanıydı ve bilmedikleri şey, evin üzerine ne kadar içki koyarsa koysun ve kardeş kucaklaşmaları ne kadar paylaşırsa paylaşsın, bunların hiçbirinin umurunda olmadığıydı. Onun için hepsi dolar işaretiydi. Eğer sana bedava içki ikram ettiyse bunun nedeni senin iki üç tane daha alacağını bildiğindendi.

Tüm gece süren patenlerden ve yirmi dört saatlik paten maratonlarından payımıza düşeni alırken, Skateland kapıları genellikle saat 22.00'de kapanırdı. her iki banyodan da kalan kenevir dumanı, bakteri yüklü sakızı pistin zemininden sıyırıyor, imtiyaz mutfağını temizliyor ve envanter alıyor. Gece yarısından hemen önce yarı ölü bir şekilde ofise girerdik. Tavan bas ağırlıklı funk sesiyle sallanırken, annemiz erkek kardeşimle beni ofis kanepesindeki bir battaniyenin altına sokardı, başlarımız karşı karşıya gelirdi.

Annem hâlâ mesai yapıyordu.

Barın içine adım atar atmaz, Trunnis onu kapıda çalıştırıyor ya da bodrumdan içki kasaları getirmek için bir içki katırı gibi alt kata koşturuyordu. Her zaman yapılması gereken vasıfsız bir görev vardı ve babam da barın tüm sahneyi izleyebileceği köşesinden nöbet tutarken o da hareket etmeyi bırakmıyordu. O günlerde, Buffalo yerlisi ve babamın en yakın arkadaşlarından biri olan Rick James, ne zaman şehre gelse uğrar ve Excalibur'unu ön taraftaki kaldırıma park ederdi. Arabası, kaportaya evde bir Süper Ucube olduğunu bildiren bir reklam panosuydu. Gelen tek ünlü o değildi. OJ Simpson, NFL'nin en büyük yıldızlarından biriydi ve o ve Buffalo Bills takım arkadaşları, Teddy Pendergrass ve Sister Sledge gibi müdavimlerdi. İsimlerini bilmiyorsanız araştırın.

Belki daha yaşlı olsaydım ya da babam iyi bir adam olsaydı, böyle bir kültürel anın parçası olmaktan biraz gurur duyabilirdim ama küçük çocuklar

bu hayatla ilgili değil. Neredeyse, ebeveynlerimiz kim olursa olsun ve ne yaparlarsa yapsınlar, hepimiz doğru şekilde ayarlanmış bir ahlaki pusula ile doğmuşuz gibi. Altı, yedi ya da sekiz yaşındayken neyin doğru, neyin saçma geldiğini bilirsiniz. Ve bir terör ve acı kasırgasının içine doğduğunuzda, bunun böyle olması gerekmediğini bilirsiniz ve bu gerçek, sarsılmış zihninizde bir kıymık gibi sizi rahatsız eder. Bunu görmezden gelmeyi seçebilirsiniz, ancak günler ve geceler birlikte tek bir bulanık anıya kanarken donuk zonklama her zaman oradadır.

Yine de bazı anlar göze çarpıyor ve şu anda düşündüğüm bir an hala aklımdan çıkmıyor. O gece, annem beklenmeden önce bara adım attı ve babamı kendisinden yaklaşık on yaş küçük bir kadınla konuşurken tatlı buldu. Trunnis onun izlediğini gördü ve omuz silkti, annem ise onu süzdü ve sinirlerini yatıştırmak için iki el Johnnie Walker Red vurdu. Tepkisini fark etti ve bundan hiç hoşlanmadı.

İşlerin nasıl olduğunu biliyordu. Trunnis, fahişeleri sınırdan Kanada'daki Fort Erie'ye koşturdu. Buffalo'nun en büyük bankalarından birinin başkanına ait bir yazlık kulübe, pop-up genelevi olarak ikiye katlandı. Ne zaman daha uzun bir kredi limitine ihtiyaç duysa kızlarını Buffalo bankacılarıyla tanıştırırdı ve bu krediler her zaman gelirdi. Annem, izlediği genç kadının ahırındaki kızlardan biri olduğunu biliyordu. Onu daha önce görmüştü.
Bir keresinde, her gece çocuklarını yatırdığı Skateland ofisindeki kanepede sikişirken onları gördü. Onları bir arada bulunca kadın ona gülümsedi. Trunnis omuz silkti. Hayır, annem habersiz değildi ama kendi gözleriyle görmek her zaman içini yaktı.

Gece yarısı civarında, annem güvenlik görevlilerimizden biriyle bankaya para yatırmak için arabayla gitti. Babamı bırakması için yalvardı. O gece gitmesini söyledi. Belki de başına gelecekleri biliyordu. O da koştu ama kaçamadı çünkü bağımsız hiçbir imkanı yoktu ve bizi onun ellerine bırakmayacaktı. Ayrıca, kamu mülkiyeti üzerinde hiçbir hakkı yoktu çünkü Trunnis onunla evlenmeyi her zaman reddetmişti ki bu, onun ancak o zaman çözmeye başladığı bir bilmeceydi. Annem sağlam, orta sınıf bir aileden geliyordu ve her zaman erdemli bir tip olmuştu. Buna içerledi, fahişelerine oğullarının annesinden daha iyi davrandı ve sonuç olarak

onu tuzağa düşürmüştü. Yüzde 100 bağımlıydı ve eğer ayrılmak isterse hiçbir şeyi olmadan yürümek zorunda kalacaktı.

Kardeşim ve ben Skateland'de hiçbir zaman iyi uyuyamadık. Ofis dans pistinin hemen altında olduğundan tavan çok fazla sallanıyordu. O gece annem içeri girdiğinde ben çoktan uyanıktım. Gülümsedi ama gözlerindeki yaşları fark ettim ve beni elinden geldiğince şefkatle kollarına aldığında nefesindeki viski kokusunu aldığımı hatırlıyorum. Babam da özensiz ve sinirli bir şekilde onun peşinden geldi. Uyuduğum minderin altından bir tabanca çıkardı (evet, doğru okudunuz, altı yaşındayken uyuduğum minderin altında dolu bir silah vardı!), silahı bana doğrulttu ve sonra gülümsedi. bilek kılıfında pantolon bacağı. Diğer elinde ise yaklaşık 10.000 dolar nakit dolu iki kahverengi kağıt alışveriş çantası vardı. Şu ana kadar tipik bir geceydi.

Aralarındaki gerilim giderek artmasına rağmen annem ve babam eve dönerken konuşmadılar. Annem sabah saat 6'dan hemen önce, bizim standartlarımıza göre biraz erken, Paradise Yolu'ndaki garaj yoluna park etti. Trunnis sendeleyerek arabadan indi, alarmı devre dışı bıraktı, parayı mutfak masasına bıraktı ve yukarı çıktı. Onu takip ettik ve ikimizi de yataklarımıza yatırdı, beni alnımdan öptü ve ana süite girmeden önce ışığı söndürdü ve onu deri kemerini okşayarak beklerken buldu. Trunnis, özellikle toplum içinde annemin dik dik bakmasından hoşlanmazdı.

"Bu kemer ta Texas'tan seni kırbaçlamak için geldi" dedi sakin bir sesle. Sonra önce tokası olmak üzere sallamaya başladı. Bazen annem karşı çıktı ve o gece de bunu yaptı. Başına mermer bir şamdan fırlattı. Eğildi ve duvara çarptı. Banyoya koştu, kapıyı kilitledi ve tuvalete sindi. Kapıyı tekmeledi ve ona sert bir şekilde ters vuruş yaptı. Kafası duvara çarptı. Saçından bir avuç dolusu yakalayıp onu koridora sürüklediğinde neredeyse bilinci yerinde değildi.

O sırada ağabeyim ve ben şiddeti duymuştuk ve onun onu merdivenlerden birinci kata kadar sürüklediğini, sonra da elinde kemerle üzerine çömeldiğini izledik. Şakağından ve dudağından kanıyordu ve kanını görmek içimdeki fitili ateşledi. O anda nefretim korkuma galip geldi. Aşağıya koştum ve sırtına atladım, minik yumruklarımı ona vurdum.

sırtını kaşıdı ve gözlerini kaşıdı. Onu hazırlıksız yakaladım ve tek dizinin üstüne çöktü. Ona ağladım.

"Anneme vurma!" Bağırdım. Beni yere fırlattı, elinde kemeriyle bana doğru yürüdü, sonra anneme döndü.

Yarı gülümseyerek, "Bir gangster yetiştiriyorsun," dedi.

Kemerini bana doğru sallamaya başladığında top gibi kıvrıldım. Annem ön kapının yanındaki kontrol paneline doğru sürünürken sırtımda morlukların arttığını hissedebiliyordum. Panik butonuna bastı ve ev alarmla patladı.
Donup kaldı, tavana baktı, yeniyle alnını sildi, derin bir nefes aldı, kemerini bağladı ve tüm o kötülük ve nefreti üzerinden atmak için yukarı çıktı. Polis yoldaydı ve o bunu biliyordu.

Annemin rahatlaması kısa sürdü. Polisler geldiğinde Trunnis onları kapıda karşıladı. Omzunun üzerinden birkaç adım arkasında duran, yüzü şişmiş ve kurumuş kanla kaplanmış anneme baktılar. Ama bunlar farklı günlerdi. O zamanlar #metoo diye bir şey yoktu. Böyle bir şey yoktu ve onu görmezden geldiler. Trunnis onlara bunların hiçbir şey olmadığını söyledi. Sadece gerekli bir ev içi disiplin.

"Şu eve bak. Karıma kötü davranıyormuşum gibi mi görünüyor? O sordu. "Ona vizon paltolar, elmas yüzükler veriyorum, istediği her şeyi vermek için kıçımı yırtıyorum ve o da kafama mermer bir şamdan fırlatıyor. O şımarık."

Polis onları arabalarına doğru yürürken babamla birlikte kıkırdadı.
Onunla röportaj yapmadan gittiler. O sabah ona bir daha vurmadı. Bunu yapmak zorunda değildi. Psikolojik hasar oluştu. O andan itibaren Trunnis ve kanunlar açısından açık sezon olduğunu ve avlananın biz olduğumuzu anladık.

Sonraki yıl, programımız pek değişmedi ve annem karanlığı ışık örnekleriyle örtmeye çalışırken dayaklar devam etti. İzci olmak istediğimi biliyordu bu yüzden beni yerel bir birliğe kaydettirdi. Bir cumartesi günü o lacivert İzci düğmesini taktığımı hâlâ hatırlıyorum. Üniforma giymekten ve en azından birkaç saatliğine normal bir çocukmuşum gibi davranabileceğimi bilmekten gurur duydum. Annem biz gülümserken

kapıya yöneldi. Benim gururum ve onun gülümsemesi sadece kahrolası İzciler yüzünden değildi. Daha derin bir yerden yükseldiler. İçinde bulunduğumuz kötü durumda kendimize olumlu bir şeyler bulmak için harekete geçiyorduk. Bu önemli olduğumuzun ve tamamen güçsüz olmadığımızın kanıtıydı.

İşte o zaman babam Vermillion Odası'ndan eve geldi.

"Siz ikiniz nereye gidiyorsunuz?" Bana baktı. Yere baktım. Annem boğazını temizledi.

Yumuşak bir sesle, "David'i ilk İzci toplantısına götürüyorum," dedi.

"Lanet olsun!" Yukarıya baktım ve gözlerim yaşlarla dolarken o güldü. "Piste gidiyoruz."

Bir saat içinde, jokeylerin hafif arabalarla atların arkasına bindiği eski tarz bir koşum takımı at yarışı pisti olan Batavia Downs'a vardık. Kapıdan girer girmez babam bir yarış formu kaptı. Üçümüz saatlerce onun bahis üzerine bahis koymasını, ardı ardına sigara içmesini, viski içmesini ve bahse girdiği her midillinin parası biterken cehennemi yaratmasını izledik. Babamın kumar tanrılarına öfkelenmesi ve aptal gibi davranması nedeniyle, insanlar yanımdan geçerken kendimi olabildiğince küçültmeye çalıştım ama yine de dayanabildim. Tribünlerdeki İzci gibi giyinen tek çocuk bendim. Muhtemelen şimdiye kadar gördükleri tek siyah İzciydim ve üniformam yalandı. Ben bir taklitçiydim.

Trunnis o gün binlerce dolar kaybetti ve eve dönerken bu konuda susmadı, boğazı nikotinden kızarmıştı. Kardeşim ve ben sıkışık arka koltukta oturuyorduk ve ne zaman pencereden dışarı tükürse balgamı yüzüme bumerang gibi çıkıyordu. Onun iğrenç tükürüğünün cildime düşen her damlası zehir gibi yanıyor ve nefretimi artırıyordu. Dayak yemeyi önlemenin en iyi yolunun kendimi olabildiğince görünmez kılmak, gözlerimi kaçırmak, vücudumun dışında süzülmek ve fark edilmemeyi ummak olduğunu uzun zaman önce öğrenmiştim. Yıllar boyunca hepimizin geliştirdiği bir uygulamaydı ama bu saçmalıktan bıktım. Artık Şeytan'dan saklanmayacaktım. O gün öğleden sonra otobana çıkıp eve doğru giderken çılgınca konuşmaya devam etti ve ben de arka koltuktan onu azarladım. Hiç “Korkuya Karşı İnanç” ifadesini duydunuz mu? Benim için bu, Korkudan Nefret'ti.

Dikiz aynasında gözüme çarptı.

"Söyleyecek bir şeyin mi var?!"

“Zaten piste gitmemeliydik” dedim.

Kardeşim döndü ve sanki aklımı kaybetmişim gibi bana baktı. Annem oturduğu yerde kıpırdandı.

"Bunu bir kez daha söyle." Sözleri ağır ağır geliyordu, korkudan damlıyordu. Tek kelime etmedim, bu yüzden beni tokatlamak için koltuğun arkasına uzanmaya başladı. Ama ben çok küçüktüm, saklanması kolaydı. Araba bana doğru yarı dönerken havayı yumruklayarak sola ve sağa saptı. Bana zar zor dokunmuştu, bu da ateşini körüklemekten başka işe yaramadı. O nefesini tutana kadar sessizce arabayı sürdük. "Eve vardığımızda kıyafetlerini çıkaracaksın," dedi.

Ciddi bir darbe indirmeye hazır olduğunda böyle söylerdi ve bundan kaçış yoktu. Bana söyleneni yaptım. Yatak odama girdim ve kıyafetlerimi çıkardım, koridordan onun odasına doğru yürüdüm, kapıyı arkamdan kapattım, ışıkları kapattım, sonra bacaklarım sarkarak, gövdemi önüme uzatarak yatağın köşesine uzandım. ben ve kıçım açığa çıktı. Protokol buydu ve bunu maksimum psikolojik ve fiziksel acıya göre tasarlamıştı.

Dayaklar çoğunlukla acımasızdı ama işin en kötü kısmı beklentiydi. Arkamdaki kapıyı göremiyordum ve o da korkumun artmasına izin vererek acele etmiyordu. Kapıyı açtığını duyduğumda paniğim daha da arttı. O zaman bile oda o kadar karanlıktı ki, çevresel görüşümle fazla bir şey göremiyordum ve kemeri cildime çarpana kadar ilk tokat için hazırlanamadım. Hiçbir zaman sadece iki ya da üç yalama da olmadı. Belirli bir sayım yoktu, bu yüzden ne zaman duracağını veya duracağını asla bilmiyorduk.

Bu dayak dakikalarca sürdü. Kıçıma vurmaya başladı, ama acı o kadar kötüydü ki ellerimle engelledim, bu yüzden aşağı inip kalçalarımı kırbaçlamaya başladı. Ellerimi bacaklarıma indirdiğimde sırtımın alt kısmına doğru savurdu. Bana onlarca kez kemer taktı ve maç bittiğinde nefes nefese kalmıştı, öksürüyordu ve terden sırılsıklam olmuştu. Ben de ağır nefes alıyordum ama ağlamıyordum. Kötülüğü çok gerçekti ve nefretim bana cesaret verdi. BEN

o orospu çocuğuna bu tatmini yaşatmayı reddetti. Ayağa kalktım, Şeytan'ın gözlerinin içine baktım, topallayarak odama gittim ve bir aynanın önünde durdum. Boynumdan dizlerimin kıvrımına kadar izlerle kaplıydım. Birkaç gün okula gitmedim.

Sürekli olarak dövüldüğünüzde umut buharlaşır. Duygularınızı bastırırsınız ama travmanız bilinçsiz bir şekilde gazdan arındırılır. Katlandığı ve tanık olduğu sayısız dayağın ardından, bu özel dayak annemi sürekli bir sis içinde, birkaç yıl öncesinden hatırladığım kadının kabuğu gibi bıraktı. Adını söylediği zamanlar dışında çoğu zaman dikkati dağılmış ve boştu. Sonra da onun kölesiymiş gibi zıplayacaktı. Yıllar sonra intihar etmeyi düşündüğünü bilmiyordum.

Kardeşim ve ben acımızı birbirimizden çıkardık. Karşı karşıya otururduk ya da ayakta dururduk ve o bana elinden geldiğince sert yumruklar atardı. Genellikle bir oyun olarak başlıyordu ama o artık dört yaş büyüktü, çok daha güçlüydü ve tüm gücüyle bağlantı kuruyordu. Ne zaman düşsem ayağa kalkıyordum ve o da bana elinden geldiğince sert bir şekilde tekrar vuruyordu, bir dövüş sanatları savaşçısı gibi var gücüyle bağırıyordu, yüzü öfkeden buruşmuştu.

"Bana zarar vermiyorsun! Sahip olduğun tek şey bu mu?" Ben de karşılık verirdim. Onun kaldırabileceğinden daha fazla acıya dayanabileceğimi bilmesini istedim ama uykuya dalma zamanı geldiğinde ve artık savaşacak savaşlar, saklanacak yer kalmadığında yatağı ıslattım. Neredeyse her gece.

Annemin her günü bir hayatta kalma dersiydi. Kendisine o kadar çok kez değersiz olduğu söylendi ki, o da buna inanmaya başladı. Yaptığı her şey, oğullarını dövmesin ya da kıçını kırbaçlamasın diye onu yatıştırmaya çalışıyordu ama dünyasında görünmez tetikleyici teller vardı ve bazen o bu boku tokatlayana kadar bunları ne zaman ve nasıl çalıştırdığını bilmiyordu. onun. Diğer zamanlarda kendisini şiddetli bir yenilgiye uğratmak için hazırladığını biliyordu.

Bir gün okuldan eve korkunç bir kulak ağrısıyla erken geldim ve annemin yatağına uzandım, sol kulağım dayanılmaz bir acıyla zonkluyordu.
Her zonklamayla nefretim arttı. Doktora gitmeyeceğimi biliyordum çünkü babam parasını doktorlara veya dişçilere harcamayı onaylamıyordu. Sağlık sigortamız, çocuk doktorumuz veya dişçimiz yoktu. Yaralanır veya hastalanırsak üzerimizden silkinmemiz söylendi çünkü o aşağıda değildi.

Trunnis Goggins'e doğrudan fayda sağlamayan her şey için ödeme yapın. Sağlığımız bu standarda uymuyordu ve bu beni çok kızdırdı.

Yaklaşık yarım saat sonra annem beni kontrol etmek için üst kata geldi ve sırt üstü döndüğümde boynumun yan tarafından aşağı doğru damlayan ve yastığın her yerine bulaşan kanları gördü.

"İşte bu," dedi, "benimle gel."

Beni yatağımdan kaldırdı, giydirdi ve arabasına binmeme yardım etti ama daha motoru çalıştıramadan babam bizi takip etti.

“Nereye gittiğini sanıyorsun?!”

"Acil servis," dedi kontağı çevirirken. Tutamak için uzandı ama önce onu sıyırdı ve onu tozunun içinde bıraktı. Öfkeyle içeri girdi, kapıyı çarptı ve ağabeyime seslendi.

"Oğlum, bana bir Johnnie Walker getir!" Trunnis Jr. ıslak bardan bir şişe Red Label ve bir bardak getirdi. Döktü, döktü ve babamın ardı ardına vurulmasını izledi. Her biri bir cehennemi körükledi. "Sen ve David'in güçlü olmanız gerekiyor" diye övündü. “Bir grup ibne yetiştirmiyorum! Ve her küçük yuuuu sesinde doktora gidersen böyle olacaksın, anladın mı?” Kardeşim dehşet içinde başını salladı. "Soyadınız Goggins ve bundan vazgeçiyoruz!"

O gece görüştüğümüz doktorun söylediğine göre annem beni tam zamanında acile yetiştirmiş. Kulak enfeksiyonum o kadar kötüydü ki, biraz daha bekleseydik sol kulağımdaki işitme yeteneğimi ömür boyu kaybedecektim. Benimkini kurtarmak için kendi kıçını riske attı ve ikimiz de bunun bedelini ödeyeceğini biliyorduk. Korkunç bir sessizlik içinde eve doğru yola çıktık.

Paradise Road'a döndüğümüzde babam hâlâ mutfak masasında yemek pişiriyordu ve erkek kardeşim hâlâ ona içki döküyordu. Trunnis Jr. babamızdan korkuyordu ama aynı zamanda adama tapıyordu ve onun büyüsü altındaydı.
İlk doğan erkek çocuk olarak ona daha iyi davranıldı. Trunnis hâlâ ona saldırıyordu ama onun çarpık zihninde Trunnis Jr. onun prensiydi. Trunnis ona, "Büyüdüğünde evinin erkeği olduğunu görmek isteyeceğim" dedi.
“Ve bu gece benim bir erkek olduğumu göreceksin.”

Ön kapıdan içeri girdikten birkaç dakika sonra Trunnis annemizi bayıltacak kadar dövdü ama ağabeyim izleyemedi. Ne zaman dayaklar gök gürültüsü gibi patlasa, onları odasında beklerdi. Karanlığı görmezden geldi çünkü gerçek onun taşıyamayacağı kadar ağırdı. Her zaman çok dikkat ettim.

Yazları, Trunnis'ten hafta ortası mola yoktu, ama kardeşim ve ben bisikletlerimize atlamayı ve elimizden geldiğince uzun süre uzak durmayı öğrendik. Bir gün öğle yemeği için eve geldim ve her zamanki gibi garajdan eve girdim. Babam genellikle öğleden sonraya kadar uyurdu, bu yüzden kıyının temiz olduğunu düşündüm. Yanılmışım. Babam paranoyaktı. Bazı düşmanları cezbetmek için yeterince karanlık anlaşma yaptı ve alarmı biz evden çıktıktan sonra kurmuştu.

Kapıyı açtığımda sirenler çığlık attı ve midem altüst oldu. Dondum, duvara yaslandım ve ayak seslerini dinledim. Merdivenlerin gıcırdadığını duydum ve berbat olduğumu anladım. Elinde tabanca, kahverengi havlu kumaştan bornozuyla aşağıya indi ve silahı önde, yemek odasından oturma odasına geçti. Namlunun yavaşça köşeyi döndüğünü görebiliyordum.

Köşeyi açar açmaz sadece altı metre ötede durduğumu gördü ama silahını düşürmedi. Tam gözlerimin arasına nişan aldı. Ayaklarımı döşeme tahtalarına sabitleyerek mümkün olduğunca boş bir şekilde ona baktım. Evde başka kimse yoktu ve bir yanım onun tetiği çekmesini bekliyordu ama hayatımın bu döneminde yaşayıp yaşamadığımı artık umursamıyordum. Sekiz yaşında bitkin bir çocuktum, babamdan korkmaktan bıkmıştım ve Skateland'den de bıkmıştım. Bir iki dakika sonra silahını indirdi ve yukarı çıktı.

Artık Cennet Yolu'nda birinin öleceği belli olmaya başlamıştı. Annem Trunnis'in 38'liğini nerede sakladığını biliyordu. Bazı günler zaman ayarlayıp onu takip etti ve her şeyin nasıl sonuçlanacağını hayal etti. Skateland'e ayrı arabalarla giderlerdi, o oraya varamadan silahını ofisteki kanepe minderlerinin altından alırdı, bizi eve erken getirir, yatağa yatırır ve elinde silahıyla onu ön kapının yanında beklerdi. . Arabayı park ettiğinde ön kapıdan çıkıp onu garaj yolunda öldürüyordu; cesedini sütçünün bulması için bırakıyordu. Amcalarım ve erkek kardeşleri onu bundan vazgeçirdiler ama onlar da onun çok ciddi bir şeyler yapması gerektiği konusunda anlaştılar, yoksa ölecek olanın kendisi olacağı konusunda anlaştılar.

Ona yol gösteren yaşlı bir komşuydu. Betty bizim sokağın karşı tarafında oturuyordu ve o taşındıktan sonra iletişimlerini sürdürdüler. Betty annemden yirmi yaş büyüktü ve ona denk bir bilgeliğe sahipti. Annemi kaçışını haftalar öncesinden planlamaya teşvik etti. İlk adım onun adına bir kredi kartı almaktı. Bu, Trunnis'in güvenini yeniden kazanması gerektiği anlamına geliyordu çünkü onun birlikte imza atmasına ihtiyacı vardı. Betty ayrıca anneme arkadaşlıklarını bir sır olarak saklamasını hatırlattı.

Jackie birkaç hafta boyunca Trunnis'i oynadı ve ona on dokuz yaşında gözlerinde yıldızlar olan güzel bir kızken davrandığı gibi davrandı. Onu tekrar kendisine taptığına inandırdı ve önüne bir kredi kartı başvurusu yaptığında, ona biraz satın alma gücü kazandırmaktan mutlu olacağını söyledi. Kart postaya ulaştığında annem zarfın içindeki sert plastik kenarlarını hissetti ve içi ferahladı. Onu kol mesafesinde tuttu ve hayran kaldı. Altın bir bilet gibi parlıyordu.

Birkaç gün sonra babam, erkek kardeşim ve benimle mutfak masasında kahvaltı ederken, telefonda bir arkadaşına onun hakkında kötü sözler söylediğini duydu. Bu başardı. Masaya doğru yürüdü ve "Babanı terk ediyorum. Siz ikiniz kalabilir ya da benimle gelebilirsiniz."

Babam ve ağabeyim de şaşkına dönmüştü, ama ben sanki yanıyormuş gibi sandalyeden fırladım, birkaç siyah çöp poşeti aldım ve toparlanmaya başlamak için yukarı çıktım. Kardeşim de sonunda eşyalarını toplamaya başladı. Ayrılmadan önce dördümüz mutfak masasında son bir görüşme yaptık. Trunnis anneme şok ve küçümsemeyle baktı.

"Hiçbir şeyin yok ve bensiz bir hiçsin" dedi. "Eğitimsizsin, ne paran var ne de umudun. Bir yıl içinde fahişe olacaksın." Duraksadı ve dikkatini kardeşime ve bana çevirdi. "Siz ikiniz büyüyünce bir çift ibne olacaksınız. Ve geri dönmeyi düşünme Jackie. Sen gittikten beş dakika sonra senin yerini alacak başka bir kadını burada tutacağım.

Başını salladı ve ayağa kalktı. Ona gençliğini, ruhunu vermişti ve sonunda işi bitmişti. Geçmişinden mümkün olduğunca az şey topladı. Vizon paltolarını ve elmas yüzüklerini bıraktı. İstediği kadarıyla bunları fahişe kız arkadaşına verebilirdi.

Trunnis, annemin Volvo'suna (sahip olduğu ve binmediği tek araç) binmemizi izledi; bisikletlerimiz zaten arkadan bağlıydı. Yavaş yavaş yola çıktık ve ilk başta adam kıpırdamadı ama köşeyi dönmeden önce onun garaja doğru hareket ettiğini görebiliyordum. Annem onu yere serdi.

Onun hakkını verin, beklenmedik durumlara karşı plan yapmıştı. Onun onu takip edeceğini düşündü, bu yüzden bizi ailesinin Indiana'daki evine götürecek olan eyaletlerarası yola doğru batıya gitmedi. Bunun yerine, babamın bile bilmediği toprak inşaat yolundan geçerek Betty'nin evine gitti. Biz geldiğimizde Betty garaj kapısını açık bırakmıştı. İçeri girdik. Betty kapıyı çekti ve babam Corvette'iyle bizi takip etmek için otoyola fırlarken biz de akşam karanlığına kadar burnunun dibinde bekledik. O zamana kadar onun Skateland'de olacağını ve kapılarını açacağını biliyorduk. Biraz para kazanma fırsatını kaçırmayacaktı. Ne olursa olsun.

Eski Volvo yağ yakmaya başladığında Buffalo'nun yaklaşık doksan mil dışında işler ters gitti. Kuyruk borusundan devasa mürekkep rengi egzoz dumanları çıktı ve annem panik moduna geçti. Sanki bir engel ortaya çıkıp dağılana kadar her şeyi içinde tutuyormuş, korkusunu derinlere bastırmış, zoraki bir soğukkanlılık maskesinin altına saklamış gibiydi. Gözyaşları yüzünü çizdi.

"Ben ne yaparım?" Annem gözleri tabak kadar geniş bir şekilde sordu. Ağabeyim asla ayrılmak istemedi ve ona geri dönmesini söyledi. Av tüfeği kullanıyordum. Beklentiyle baktı. "Ben ne yaparım?"

"Gitmemiz lazım anne." dedim. "Anne, gitmemiz lazım."

Hiçliğin ortasında bir benzin istasyonuna girdi. Histerik bir halde ankesörlü telefona koştu ve Betty'yi aradı.

"Bunu yapamam Betty," dedi. "Araba bozuldu. Geri dönmeliyim!"

"Neredesin?" Betty sakince sordu.

"Bilmiyorum" diye yanıtladı annem. “Nerede olduğum hakkında hiçbir fikrim yok!”

Betty ona bir benzin istasyonu görevlisi bulmasını söyledi - o zamanlar her istasyonda vardı - ve telefonu ona verdi. Erie, Pensilvanya'nın hemen dışında olduğumuzu söyledi ve Betty ona bazı talimatlar verdikten sonra annemi tekrar hatta verdi.

“Jackie, Erie'de bir Volvo bayisi var. Bu gece bir otel bul ve yarın sabah arabayı oraya götür. Görevli seni oraya götürmeye yetecek kadar arabaya yağ koyacak.” Annem dinliyordu ama cevap vermiyordu. “Jackie mi?
Beni duyuyor musun? Dediğimi yap, her şey yoluna girecek."

"Evet. Tamam,” diye fısıldadı, duygusal açıdan tükenmişti. "Otel. Volvo bayisi. Anladım."

Erie'nin şu an nasıl olduğunu bilmiyorum ama o zamanlar şehirde tek bir düzgün otel vardı: Volvo bayisinden çok uzakta olmayan Holiday Inn. Kardeşim ve ben annemi takip ederek resepsiyona gittik ve orada başka kötü haberler aldık. Tamamen rezerve edilmişlerdi. Annemin omuzları çöktü. Kardeşim ve ben onun iki yanında duruyorduk, kıyafetlerimizi siyah çöp torbalarında tutuyorduk. Çaresizliğin resmiydik ve gece müdürü bunu gördü.

"Bak, sana konferans odasında katlanabilir yataklar ayarlayacağım" dedi. "Aşağıda bir banyo var ama erken çıkmanız gerekiyor çünkü sabah 9'da başlayacak bir konferansımız var"

Minnettarlıkla, endüstriyel halıları ve floresan ışıkları olan, kendi kişisel arafımız olan o konferans odasına yattık. Kaçıyorduk ve iplerin üzerindeydik ama annem pes etmemişti. Arkasına yaslandı ve biz uyuyana kadar tavan döşemelerine baktı. Daha sonra bütün gece boyunca bisikletlerimizi ve yolda kaygılı bir şekilde göz kulak olmak için bitişikteki bir kafeye girdi.

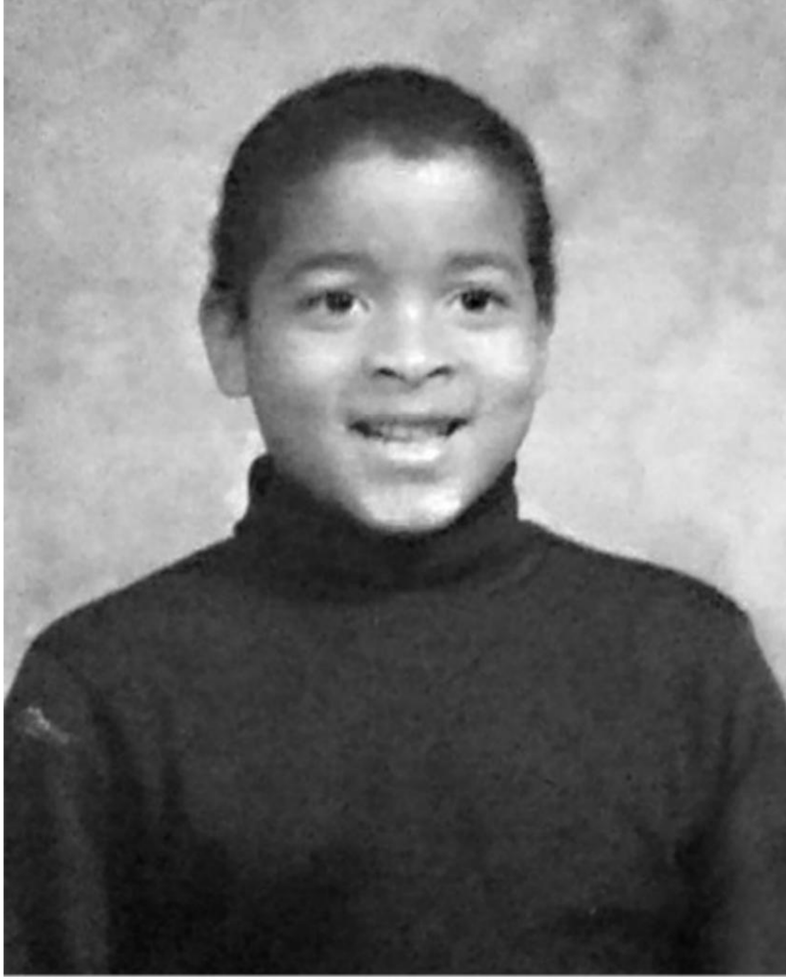
Tamircilere ihtiyacımız olan parçayı bulmaları ve günleri bitmeden yola çıkmamız için yeterli zamanı veren garaj açıldığında Volvo bayisinin önünde bekliyorduk. Gün batımında Erie'den ayrıldık ve bütün gece araba sürdük, sekiz saat sonra büyükbabamın Brezilya, Indiana'daki evine vardık. Annem şafaktan önce eski ahşap evlerinin yanına park ederken ağladı ve nedenini anladım.

Gelişimiz o zaman ve şimdi önemliydi. Henüz sekiz yaşındaydım ama şimdiden hayatımın ikinci evresindeydim. O küçük, kırsal, Güney Indiana kasabasında beni neyin beklediğini bilmiyordum ve pek de umurumda değildi. Tek bildiğim Cehennemden kaçtığımız ve hayatımda ilk defa Şeytan'dan kurtulduğumuzdu.

* * *

Sonraki altı ay boyunca büyükannem ve büyükbabamın yanında kaldık ve ben de Müjde adlı yerel bir Katolik okulunda ikinci sınıfa -ikinci kez- kaydoldum. İkinci sınıftaki sekiz yaşındaki tek çocuk bendim ama diğer çocukların hiçbiri sınıf tekrarı yaptığımı bilmiyordu ve buna ihtiyacım olduğuna da hiç şüphe yoktu. Zar zor okuyabiliyordum ama Rahibe Katherine'in öğretmenim olduğu için şanslıydım. Kısa ve minyon Rahibe Katherine altmış yaşındaydı ve bir altın ön dişi vardı. O bir rahibeydi ama bu alışkanlığı yoktu.

Aynı zamanda çok huysuzdu ve hiçbir bok yapmıyordu ve onun haydut kıçını seviyordum.



Brezilya'da ikinci sınıf

Müjde küçük bir okuldu. Rahibe Katherine, birinci ve ikinci sınıfın hepsini tek bir sınıfta öğretti ve öğretecek yalnızca on sekiz çocuk varken, sorumluluğundan kaçmaya ve benim akademik mücadelelerimi veya herhangi birinin kötü davranışını öğrenme güçlüğü veya duygusal sorunlarla suçlamaya istekli değildi. Geçmişimi bilmiyordu ve bilmesine de gerek yoktu. Onun için önemli olan tek şey, anaokulu eğitimiyle kapısına gelmemdi ve benim fikrimi şekillendirmek onun işiydi. Beni bir uzmana götürmek ya da sorun olarak etiketlemek için her türlü mazereti vardı ama bu onun tarzı değildi. Çocukları etiketlemek normal bir şey olmadan önce öğretmeye başladı ve yetişeceksem ihtiyacım olan mazeret yok zihniyetini somutlaştırdı.

Rahibe Katherine, bir gülümsemeye asla güvenmemenin veya kaş çatmama karar vermememin nedeni. Babam çok gülümsedi ve beni hiç umursamadı ama huysuz Rahibe Katherine bizi ve beni önemsiyordu. Elimizden gelenin en iyisini yapmamızı istedi. Bunu biliyorum çünkü derslerime devam edene kadar benimle ekstra zaman geçirerek bunu kanıtladı. Yıl bitmeden ikinci sınıf düzeyinde okuyabiliyordum. Trunnis Jr. pek de uyum sağlamamıştı. Birkaç ay içinde Buffalo'ya geri döndü, babamın gölgesini takip ediyor ve sanki hiç ayrılmamış gibi Skateland detayında çalışıyordu.

O zamana kadar kendimize ait bir yere taşınmıştık: Lamplight Manor'da 600 metrekarelik, iki yatak odalı bir daire, bir toplu konut bloğu ve bize ayda 7 dolara mal oluyordu. Her gece binlerce kazanan babam, nafaka için ara sıra her üç veya dört haftada bir (eğer öyleyse) 25 dolar gönderirken, annem mağazadaki işinden ayda birkaç yüz dolar kazanıyordu.
Boş saatlerinde Indiana Eyalet Üniversitesi'nde de paraya mal olan dersler alıyordu. Demek istediğim, doldurmamız gereken boşluklar vardı, bu yüzden annem sosyal yardıma kaydoldu ve ayda 123 dolar ve yemek kuponları aldı. Ona ilk ay için bir çek yazdılar, ancak bir arabası olduğunu öğrendiklerinde, arabasını satarsa yardım etmekten mutluluk duyacaklarını söyleyerek onu diskalifiye ettiler.

Sorun şu ki, toplu taşıma sistemi olmayan, nüfusu yaklaşık 8.000 olan kırsal bir kasabada yaşıyorduk. Benim okula gidebilmem, onun da işe gidip gece dersleri alabilmesi için o arabaya ihtiyacımız vardı. Yaşam koşullarını değiştirmeye kararlıydı ve Bağımlı Çocuklara Yardım programı aracılığıyla bir çözüm buldu. Çekimizin büyükanneme gönderilmesini ayarladı, o da bunu kendisine imzalattı ama bu hayatı kolaylaştırmadı.
123 dolar gerçekten ne kadar ileri gidebilir?

Bir gece çok meteliksiz kaldığımızı canlı bir şekilde hatırlıyorum, neredeyse boş olan bir benzin deposuyla, boş bir buzdolabıyla ve bankada hiç para olmadan vadesi geçmiş bir elektrik faturasıyla eve gittik. Sonra madeni paralar ve diğer bozuk paralarla dolu iki mason kavanozumuz olduğunu hatırladım. Onları raftan aldım.

“Anne, üstümüzü sayalım!”

Güldü. Büyürken babası ona sokakta bulduğu değişimi yakalamayı öğretmişti. Büyük Buhran tarafından şekillendirilmişti ve çöküşün nasıl bir şey olduğunu biliyordu. “Ne zaman ihtiyacın olacağını asla bilemezsin”

derdi. Cehennemde yaşadığımız ve her gece evimize binlerce dolar taşıdığımız zamanlarda, paramızın biteceği düşüncesi gülünç geliyordu ama annem çocukluk alışkanlığını sürdürdü. Trunnis eskiden onu bu yüzden küçümserdi ama artık bulunan paranın bizi ne kadar ileri götürebileceğini görmenin zamanı gelmişti.

Bozuk paraları oturma odasının zeminine attık ve elektrik faturasını karşılamaya, benzin deposunu doldurmaya ve yiyecek almaya yetecek kadar saydık. Eve dönerken Hardee's'ten hamburger alacak kadar paramız bile vardı. Bunlar karanlık zamanlardı ama idare ediyorduk. Neredeyse. Annem Trunnis Jr.'ı çok özlüyordu ama alıştığım ve arkadaş edindiğim için memnundu. Okulda iyi bir yıl geçirmiştim ve Indiana'daki ilk gecemizden beri yatağımı bir kez bile ıslatmamıştım. İyileşiyor gibiydim ama şeytanlarım gitmemişti.

Uyuyorlardı. Geri döndüklerinde ise çok sert vurdular.

* * *

Üçüncü sınıf sistemim için bir şoktu. Sadece ben hâlâ büyük harf okumayı öğrenirken el yazısını öğrenmek zorunda kaldığımız için değil, öğretmenimiz Bayan D'nin Rahibe Katherine'e hiç benzemediği için. Sınıfımız hâlâ küçüktü, üçüncü ve dördüncü sınıflara bölünmüş toplam yirmi kadar çocuğumuz vardı, ama o bu durumla o kadar iyi başa çıkamadı ve ihtiyacım olan ekstra zamanı almakla ilgilenmiyordu.

Sorunum, sınıfın ilk birkaç haftasında yaptığımız standart testle başladı. Benimki dağınık bir şekilde geri döndü. Hâlâ diğer çocukların çok gerisindeydim ve bırakın geçen akademik yılı, önceki günlerden aldığım dersleri temel almakta zorlanıyordum. Rahibe Katherine, benzer işaretleri en zayıf öğrencisine daha fazla zaman ayırmak için bir işaret olarak değerlendirdi ve her gün bana meydan okudu. Bayan D bir çıkış yolu aradı. Okulun ilk ayında anneme farklı bir okula ait olduğumu söyledi. Biri "özel öğrenciler" için.

Her çocuk “özel”in ne anlama geldiğini bilir. Bu, lanet olası hayatının geri kalanı boyunca damgalanmak üzere olduğun anlamına geliyor. Bu senin normal olmadığın anlamına gelir. Tehdit tek başına bir tetikleyiciydi ve neredeyse bir gecede kekemelik geliştirdim. Düşünce-konuşma akışım stres ve kaygıyla tıkanmıştı ve okulda en kötü halindeydi.

Tüm okuldaki sınıftaki tek siyahi çocuk olduğunuzu ve aynı zamanda en aptal olmanın getirdiği günlük aşağılanmaya katlandığınızı hayal edin. Yapmaya veya söylemeye çalıştığım her şeyin yanlış olduğunu hissettim ve durum o kadar kötüye gitti ki, öğretmen adımı söylediğinde yanıt vermek ve çizik vinil gibi atlamak yerine çoğu zaman sessiz kalmayı seçtim. Her şey, itibarı kurtarmak için maruz kalmayı sınırlamakla ilgiliydi.

Bayan D empati kurmaya bile çalışmadı. Doğruca hüsrana uğradı ve bazen eli sandalyemin arkasına yaslanmış, yüzü benimkinden sadece birkaç santim uzaktayken bana bağırarak öfkesini dışa vurdu. Pandora'nın kutusunu yırtarak açtığından haberi yoktu. Bir zamanlar okul güvenli bir limandı, zarar görmeyeceğimi bildiğim tek yerdi ama Indiana'da bu benim işkence odama dönüştü.

Bayan D benim sınıftan çıkmamı istedi ve annem benim için mücadele edene kadar yönetim onu destekledi. Müdür, annemin bir konuşma terapistiyle zamanında görüşmeyi imzalaması ve beni tavsiye ettikleri yerel bir psikiyatrla grup terapisine sokması halinde beni kayıt altında tutmayı kabul etti.

Psikologun ofisi hastanenin bitişiğindeydi ve küçük bir çocuğun kendinden şüphe etmesini sağlamak istiyorsanız tam da oraya koymak isteyeceğiniz yerdi. Kötü bir film gibiydi. Psikiyatrist etrafına yarım daire şeklinde yedi sandalye koydu ama çocuklardan bazıları yerinde oturamadı veya oturamadı.
Çocuklardan biri kask taktı ve kafasını defalarca duvara vurdu.
Doktor cümlesinin ortasındayken başka bir çocuk ayağa kalktı, odanın uzak bir köşesine doğru yürüdü ve çöp kutusuna işedi. Yanımda oturan çocuk grubun en normal insanıydı ve kendi evini ateşe vermişti! İlk günümde psikiyatriste bakıp şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: Buraya ait olmamın hiçbir yolu yok.

Bu deneyim sosyal kaygımı birkaç kademe yükseltti. Kekemeliğim kontrolden çıkmıştı. Saçlarım dökülmeye başladı ve koyu tenimde beyaz lekeler belirdi. Doktor bana DEHB teşhisi koydu ve Ritalin reçete etti ama sorunlarım daha karmaşıktı.

Toksik stresten acı çekiyordum.

Maruz kaldığım fiziksel ve duygusal istismar türünün küçük çocuklar üzerinde bir dizi yan etkisi olduğu kanıtlanmıştır çünkü ilk yıllarımızda

beyin çok hızlı büyüyor ve gelişiyor. Eğer o yıllarda babanız evindeki herkesi yok etmeye kararlı kötü bir orospu çocuğuysa, stres aniden yükselir ve bu ani yükselişler yeterince sık meydana geldiğinde, zirvelerin üzerine bir çizgi çekebilirsiniz. Bu sizin yeni temeliniz. Çocukları kalıcı bir “savaş ya da kaç” moduna sokar. Dövüş ya da uçuş, tehlikede olduğunuzda harika bir araç olabilir çünkü sizi savaşmaya ya da beladan kaçmaya teşvik eder, ancak yaşamanın yolu yoktur.

Her şeyi bilimle açıklamaya çalışan biri değilim ama gerçekler gerçektir. Bazı çocuk doktorlarının toksik stresin çocuklara çocuk felci veya menenjitten daha fazla zarar verdiğine inandıklarını okudum. Bunun öğrenme güçlüğüne ve sosyal kaygıya yol açtığını ilk elden biliyorum çünkü doktorlara göre dil gelişimini ve hafızayı sınırlıyor, bu da en yetenekli öğrencinin bile öğrendiklerini hatırlamasını zorlaştırıyor. Uzun oyuna baktığımızda, benim gibi çocuklar büyüdüklerinde klinik depresyon, kalp hastalığı, obezite ve kanserin yanı sıra sigara, alkolizm ve uyuşturucu bağımlılığı gibi risklerle de karşı karşıya kalıyorlar. İstismarcı ailelerde büyüyenlerin çocukken tutuklanma olasılığı yüzde 53 oranında artıyor.

Yetişkin olduklarında şiddet içeren bir suç işleme olasılıkları yüzde 38 artıyor. Hepimizin daha önce duyduğu genel terimin poster çocuğuydum: “risk altındaki gençlik.” Bir haydut yetiştiren kişi annem değildi. Rakamlara bakınca çok açık: Eğer beni yıkıcı bir yola sokan biri varsa o da Trunnis Goggins'ti.

Grup terapisinde uzun süre kalmadım ve Ritalin de almadım. Annem ikinci seansımdan sonra beni aldı ve ben de arabasının ön koltuğuna bin metrelik bir bakışla oturdum. “Anne, geri dönmeyeceğim” dedim.
"Bu çocuklar deli." Kabul etti.

Ama ben hala hasarlı bir çocuktum ve toksik stresten muzdarip çocukları eğitmenin ve yönetmenin en iyi yolu konusunda kanıtlanmış müdahaleler olsa da, Bayan D'nin bu notları almadığını söylemek doğru olur. Kendi cehaletinden dolayı onu suçlayamam. Bilim 1980'lerde şimdiki kadar net değildi. Tek bildiğim, Rahibe Katherine'in, Bayan D'nin uğraştığı aynı sakat çocukla siperlerde çalıştığı, ancak yüksek beklentilerini koruduğu ve hayal kırıklığının onu bunaltmasına izin vermediği. ' Bakın, herkes farklı bir şekilde öğrenir ve biz sizin nasıl öğrendiğinizi çözeceğiz' şeklinde bir zihniyete sahipti . O

tekrarlamam gerektiği sonucuna vardım. Öğrenmek için aynı sorunları tekrar tekrar farklı bir şekilde çözmem gerektiğini ve bunun zaman aldığını biliyordu. Bayan D tamamen üretkenlikle ilgiliydi. Ya devam edin ya da çıkın diyordu .
Bu sırada kendimi köşeye sıkışmış hissettim. Biraz gelişme göstermezsem eninde sonunda o özel kara deliğe gönderileceğimi biliyordum ve bu yüzden bir çözüm buldum.

Kıçımı aldatmaya başladım.

Ders çalışmak zordu, özellikle de berbat beynimle, ama çok iyi bir hile yapıyordum. Sınavlar sırasında arkadaşlarımın ödevlerini kopyaladım ve komşularımın çalışmalarını taradım. Notlarıma hiçbir etkisi olmayan standart testlerin cevaplarını bile kopyaladım. İşe yaradı! Yükselen sınav puanlarım Bayan D'yi sakinleştirdi ve annem okuldan telefon almayı bıraktı. Aslında en az dirençli yolu seçerek yenilerini yaratırken bir sorunu çözdüğümü sanıyordum. Başa çıkma mekanizmam, okulda çömelmeyi asla öğrenemeyeceğimi ve asla yetişemeyeceğimi doğruladı ve bu da beni başarısız bir kadere daha da yaklaştırdı.

Brezilya'da geçirdiğim o ilk yılların kurtarıcı lütfu, yeni taşra memleketimde yakında karşılaşacağım önyargıları anlayamayacak kadar genç olmamdı. Türünüzün tek örneği olduğunuzda , kenarlara doğru itilme, şüphelenilme ve göz ardı edilme, cahil insanlar tarafından zorbalığa uğrama ve kötü muamele görme tehlikesiyle karşı karşıya kalırsınız. Hayat böyleydi, özellikle de o zamanlar ve gerçeklik boğazıma tekme attığında hayatım zaten tam teşekküllü, siktir git fal kurabiyesine dönüşmüştü.
Ne zaman açsam aynı mesajı aldım.

Başarısız olmak için doğdun!

ZORLUK #1

Kötü kartlarım erken geldi ve bir süre takılıp kaldı, ama herkes hayatın bir noktasında zorluklarla karşılaşır. Kötü elin neydi? Büyürken ne tür saçmalıklarla mücadele ettin? Dövüldün mü? İstismar mı edildi?
Zorbalık? Hiç güvensiz hissettiniz mi? Belki de sınırlayıcı faktörünüz, çok desteklenmiş ve rahat bir şekilde büyümeniz, kendinizi hiç zorlamamanızdır?

Büyümenizi ve başarınızı sınırlayan mevcut faktörler nelerdir? İşyerinde veya okulda birileri yolunuza mı çıkıyor? Yeterince takdir edilmiyor ve fırsatları gözden kaçırıyor musunuz? Şu anda karşı karşıya olduğunuz uzun ihtimaller nelerdir? Kendi yolunda mı duruyorsun?

Günlüğünüzü dağıtın (eğer yoksa bir tane satın alın veya dizüstü bilgisayarınızda, tabletinizde veya akıllı telefonunuzdaki notlar uygulamasında bir tane başlatın) ve hepsini en ince ayrıntısına kadar yazın. Bu görev konusunda yumuşak davranmayın. Sana kirli çamaşırlarımın her parçasını gösterdim. Yaralandıysanız ya da hâlâ tehlikedeyseniz hikayeyi tam olarak anlatın. Acınıza şekil verin. Onun gücünü em, çünkü o boku tersine çevirmek üzeresin.

Hikayenizi, bu bahaneler listesini, hiçbir işe yaramamanız için bu çok iyi nedenleri, nihai başarınızı artırmak için kullanacaksınız.
Kulağa eğlenceli geliyor değil mi? Evet olmayacak. Ancak henüz bu konuda endişelenmeyin. Orada olacağız. Şimdilik sadece envanterinizi çıkarın.

Listenizi aldıktan sonra istediğiniz kişiyle paylaşın. Bazıları için bu, sosyal medyaya giriş yapmak, bir fotoğraf yayınlamak ve kendi geçmiş veya şimdiki koşullarınızın sizi ruhunuzun derinliklerine kadar nasıl zorladığı hakkında birkaç satır yazmak anlamına gelebilir. Eğer bu sizseniz #badhand #canthurtme etiketlerini kullanın. Aksi takdirde, bunu özel olarak onaylayın ve kabul edin. Sizin için ne işe yararsa. Bunun zor olduğunu biliyorum ama tek başına bu hareket, üstesinden gelmeniz için size güç vermeye başlayacak.

İKİNCİ BÖLÜM

2.GERÇEK ACITIR

Telefon . sen

numarasını istedim, tek bildiğim sefalet ve mücadeleydi. Para iyiyken hayatlarımız travmalarla tanımlanıyordu. Babamdan kurtulduğumuzda, kendi TSSB düzeyindeki işlev bozukluğumuzun ve yoksulluğumuzun altında ezildik. Daha sonra, ben dördüncü sınıftayken, Indianapolis'ten başarılı bir marangoz ve genel müteahhit olan Wilmoth ile tanıştı. Onun rahat gülümsemesinden ve rahat tarzından etkilenmişti. İçinde şiddet yoktu. Nefes almamıza izin verdi. O etraftayken sanki biraz destek alıyormuşuz gibi, sanki sonunda başımıza iyi bir şey geliyormuş gibi hissettim.


63

Wilmoth'la

Birlikte olduklarında gülüyordu. Gülümsemesi parlak ve gerçekti. Biraz daha dik durdu. Ona gurur verdi ve yeniden güzel hissetmesini sağladı. Bana gelince, Wilmoth sağlıklı bir baba figürüne şimdiye kadar sahip olmadığım kadar yakınlaştı. Beni şımartmadı. Beni sevdiğini ya da o sahte saçmalıklardan herhangi birini söylemedi ama oradaydı. Basketbol ilkokuldan beri benim için bir tutkuydu. En iyi arkadaşım Johnny Nichols'la olan ilişkimin özü buydu ve Wilmoth'un oyunu vardı. O ve ben her zaman birlikte sahalara çıktık. Bana hamleler gösterdi, savunma disiplinimi geliştirdi ve şut atmamı geliştirmeme yardım etti. Üçümüz doğum günlerini ve tatilleri birlikte kutladık ve sekizinci sınıftan önceki yaz, o tek dizinin üstüne çöktü ve annemden bunu resmileştirmesini istedi.

Wilmoth Indianapolis'te yaşıyordu ve planımız ertesi yaz onun yanına taşınmaktı. Her ne kadar Trunnis kadar zengin olmasa da iyi bir yaşam sürdürüyordu ve biz yeniden şehir hayatını sabırsızlıkla bekliyorduk. Sonra 1989'da, Noel'in ertesi günü her şey durdu.

Henüz Indy'ye tam zamanlı olarak taşınmamıştık ve o Noel Günü'nü Brezilya'daki büyükannem ve büyükbabamın evinde bizimle geçirmişti. Ertesi gün, erkekler liginde bir basketbol maçı vardı ve beni takım arkadaşlarından birinin yerine yedek oyuncu olarak davet etmişti. O kadar heyecanlıydım ki çantamı iki gün erken topladım ama o sabah bana gelemeyeceğimi söyledi.

"Bu sefer seni burada tutacağım Küçük David," dedi. Başımı eğdim ve iç çektim. Üzgün olduğumu anlamıştı ve beni sakinleştirmeye çalıştı.
"Annen birkaç gün sonra gelecek, o zaman top oynayabiliriz."

İsteksizce başımı salladım ama yetişkinlerin meselelerine karışacak şekilde yetiştirilmedim ve bana bir açıklama ya da telafi oyunu borçlu olmadığımı biliyordum. Annem ve ben ön verandadan onun garajdan çıkmasını, gülümsemesini ve bize o canlı tek el hareketini yapmasını izledik. Sonra uzaklaştı.

Bu onu hayattayken son görüşümüzdü.

Planladığı gibi o gece erkekler ligi maçında oynadı ve tek başına "beyaz aslanların olduğu eve" doğru yola çıktı. Arkadaşlarına, ailesine ya da teslimatçılara yol tarifi verdiğinde çiftliğini hep böyle anlatırdı.

tarzı ev, araba yolu sütunlar üzerinde yükselen iki beyaz aslan heykeliyle çerçevelenmiş. Arkadan gelebilecek tehlikelerden habersiz, aralarına girip doğrudan eve girebileceği garaja girdi. O garaj kapısını asla kapatmadı.

Saatlerdir onu gözetliyorlar, bir pencere açılmasını bekliyorlardı ve sürücü tarafındaki kapıdan dışarı çıkarken gölgelerin arasından çıkıp yakın mesafeden ateş ettiler. Göğsünden beş kez vuruldu. Garajının zeminine düştüğünde, silahlı adam onun üzerine çıktı ve tam gözlerinin ortasına öldürücü bir atış yaptı.

Wilmoth'un babası birkaç blok ötede yaşıyordu ve ertesi sabah beyaz aslanların yanından geçerken oğlunun garaj kapısının açık olduğunu fark etti ve bir şeylerin ters gittiğini anladı. Garaj yolundan yukarı yürüdü ve ölen oğlu için ağladığı garaja girdi.

Wilmoth henüz kırk üç yaşındaydı.

Birkaç dakika sonra Wilmoth'un annesi aradığında hâlâ büyükannemin evindeydim. Telefonu kapattı ve haberi vermem için yanına gelmemi işaret etti. Annemi düşündüm. Wilmoth onun kurtarıcısıydı. Kabuğundan çıkıyor, açılıyor, iyi şeylere inanmaya hazırdı. Bu ona ne yapar? Tanrı ona hiç şans verir mi? Bir kaynama gibi başladı ama saniyeler içinde öfkem beni alt etti. Büyükannemden kurtuldum, buzdolabına yumruk attım ve bir iz bıraktım.

Wilmoth'tan haber alamadığı için zaten çılgına dönen annemi bulmak için evimize gittik. Biz gelmeden hemen önce onun evini aradı ve bir dedektif telefonu açınca bu onu şaşırttı ama bunu beklemiyordu. Nasıl yapabildi? Büyükannem gelip telefonu parmaklarından çekip onu oturttuğunda şaşkınlığını gördük.

İlk başta bize inanmadı. Wilmoth bir şakacıydı ve bu tam da başarmaya çalışabileceği türden berbat bir numaraydı. Sonra onun iki ay önce vurulduğunu hatırladı. Bunu yapanların onun peşinde olmadığını ona söylemişti. O mermilerin başka biri için olduğunu ve onu sadece sıyırdıkları için her şeyi unutmaya karar verdi. O ana kadar Wilmoth'un bir sırrı olduğundan şüphelenmemişti.

sokak hayatı hakkında hiçbir şey bilmiyordu ve polis onun neden vurulup öldürüldüğünü hiçbir zaman tam olarak öğrenemedi. Spekülasyon, şüpheli bir iş anlaşmasına ya da kötüye giden bir uyuşturucu anlaşmasına karıştığı yönündeydi. Annem çantayı hazırlarken hala inkar ediyordu ama cenazesi için bir elbise de eklemişti.

Vardığımızda, evi boktan bir Noel hediyesi gibi sarı polis bandıyla sarılıydı. Bu bir şaka değildi. Annem park etti, bandın altına daldı ve ben de onun hemen arkasından ön kapıya kadar takip ettim. Yolda, Wilmoth'un öldürüldüğü sahneyi görmek için soluma baktığımı hatırlıyorum. Soğuk kanı hâlâ garaj zemininde birikmişti.

Aktif bir suç mahallinde dolaşan on dört yaşında bir çocuktum ama hiç kimse, ne annem, ne Wilmoth'un ailesi, ne de polis bile benim orada olmamdan rahatsız olmuş gibi görünmüyordu, üvey babamın cinayeti olacağının ağır titreşimini özümsemek.

Kulağa ne kadar saçma gelse de polis o gece annemin Wilmoth'un evinde kalmasına izin verdi. Yalnız kalmak yerine, katillerin geri gelmesi ihtimaline karşı iki silahıyla birlikte kayınbiraderini orada tutuyordu. Wilmoth'un kız kardeşinin evinde, birkaç mil ötedeki karanlık ve ürkütücü bir evin arka yatak odasında buldum ve bütün gece yalnız kaldım. Evde on üç kanallı analog televizyonlardan biri vardı. Yalnızca üç kanal statiksiz olarak geldi ve ben de bunu yerel haberlerde tuttum. Aynı kaseti her otuz dakikada bir tekrarlı olarak oynatıyorlardı: annem ve benim polis bandının altından eğilip Wilmoth'un bir sedye üzerinde bekleyen ambulansa doğru götürülüşünü, vücudunun üzerinde bir çarşafla izlediğimiz görüntüler.

Sanki bir korku sahnesi gibiydi. Orada yapayalnız oturdum, aynı görüntüleri defalarca izledim. Zihnim karanlığa atlayıp duran kırık bir plaktı. Geçmiş kasvetliydi ve şimdi gök mavisi geleceğimiz de havaya uçmuştu. Erteleme olmayacaktı, sadece tüm ışığı boğan tanıdık berbat gerçekliğim. Her izlediğimde korkum odayı dolduracak kadar arttı ve yine de duramadım.

Wilmoth'u gömdükten birkaç gün sonra ve yeni yıldan hemen sonra Brezilya, Indiana'da bir okul otobüsüne bindim. Hala yas tutuyordum ve başım dönüyordu çünkü annem ve ben planlandığı gibi Brezilya'da mı kalacağımıza yoksa Indianapolis'e mi taşınacağımıza karar vermemiştik. Biz belirsizlik içindeydik ve o şok halinde kaldı. Wilmoth'un ölümü üzerine hâlâ ağlamamıştı.

Bunun yerine duygusal olarak yeniden boşaldı. Sanki hayatında yaşadığı tüm acılar, içinde kaybolduğu açık bir yara olarak yeniden su yüzüne çıkmıştı ve o boşlukta ona ulaşacak hiçbir şey yoktu. Bu arada okul açılıyordu, ben de devam edip tutunabileceğim herhangi bir normallik aradım.

Ama zordu. Çoğu gün okula otobüsle gidiyordum ve geri döndüğüm ilk gün, bir yıl öncesine ait gömdüğüm bir hatırayı üzerimden atamıyordum. O sabah, her zamanki gibi sokağa bakan sol arka lastiğin üstündeki bir koltuğa kaydım. Okula vardığımızda otobüs kaldırıma yanaştı, inmek için önümüzde kilerin hareket etmesini beklememiz gerekti. Bu sırada yanımıza bir araba yanaştı ve sevimli, aşırı istekli küçük bir çocuk bir tabak kurabiyeyle otobüsümüze doğru koştu. Sürücü onu görmedi. Otobüs ileri doğru hareket etti.

Aniden kan pencereme sıçramadan önce annesinin yüzündeki endişeli ifadeyi fark ettim. Annesi korkuyla bağırdı. Artık aramızda değildi. Saçını kelimenin tam anlamıyla köklerinden çekerken, vahşi, yaralı bir hayvan gibi görünüyordu ve ses çıkardı. Kısa süre sonra sirenler uzaktan uludu ve her saniye daha yakından çığlık attı. Küçük çocuk yaklaşık altı yaşındaydı. Kurabiyeler sürücüye hediyeydi.

Hepimizin otobüsten inmesi emredilmişti ve trajedinin yanından geçerken, bir nedenden ötürü - buna insan merakı deyin, buna karanlığın karanlığa manyetik çekimi deyin - otobüsün altına baktım ve onu gördüm. Kafası neredeyse kağıt kadar düzdü, beyni ve kanı kullanılmış yağ gibi arabanın altına karışmıştı.

Tam bir yıl boyunca bu görüntü bir kez bile aklıma gelmemişti ama Wilmoth'un ölümü onu yeniden uyandırdı ve artık düşünebildiğim tek şey buydu. Solgunluğun ötesindeydim. Benim için hiçbir şeyin önemi yoktu. Dünyanın insanlık trajedileriyle dolu olduğunu ve bunların beni yutana kadar birikmeye devam edeceğini bilecek kadar şey görmüştüm.

Artık yatakta uyuyamıyordum. Annem de yapamadı. Koltuğunda televizyon açıkken ya da elinde bir kitapla uyudu. Bir süre geceleri yatakta kıvrılmaya çalıştım ama her zaman yerde cenin pozisyonunda uyanırdım. Sonunda pes ettim ve aşağıya doğru yattım.

zemin. Belki de en altta teselliyi bulursam artık düşmeyeceğimi bildiğimdendir.

Geleceğimizi düşündüğümüz yeni bir başlangıca şiddetle ihtiyaç duyan iki kişiydik, bu yüzden Wilmoth olmasa bile Indianapolis'e taşındık. Annem beni şehrin göbeğinde özel bir üniversite hazırlık akademisi olan Cathedral Lisesi'nin giriş sınavlarına hazırladı. Her zamanki gibi hile yaptım ve akıllı bir orospu çocuğundan da kurtuldum. Kabul mektubum ve ders programım birinci sınıftan önceki yaz postayla geldiğinde, AP derslerinin tam bir listesine bakıyordum!

Kopya çekerek ve kopya çekerek yolumu hackledim ve tüm eyaletteki en iyi birinci sınıf takımlarından biri olan birinci sınıf basketbol takımına girmeyi başardım. Gelecekte üniversitede oynayacak birkaç oyuncumuz vardı ve ben oyun kurucu olarak başladım. Bu bir güven artışıydı, ancak akademik bir sahtekar olduğumu bildiğim için üzerine inşa edebileceğim türden bir şey değildi. Üstelik okul anneme çok pahalıya mal oldu, bu yüzden Katedral'de yalnızca bir yıl geçirdikten sonra annem fişi çekti.

İkinci yılıma, siyahların çoğunlukta olduğu bir mahallede 4.000 çocuğu olan bir devlet okulu olan North Central Lisesi'nde başladım ve ilk günümde tiki beyaz bir çocuk gibi göründüm. Kot pantolonum kesinlikle çok dardı ve yakalı gömleğim örgülü bir kemerle sıkıştırılmış belimin içine sıkıştırılmıştı. Binadan tamamen gülmememin tek nedeni top oynayabilmemdi.

İkinci yılım tamamen havalı olmakla ilgiliydi. Giderek hip hop kültüründen etkilenen gardırobumu değiştirdim ve çete üyeleriyle ve diğer sınırdaki suçlularla takıldım, bu da her zaman okula gitmediğim anlamına geliyordu. Bir gün annem gün ortasında eve geldi ve beni yemek masasının etrafında kendi deyimiyle "on haydut"la otururken buldu. Yanılmıyordu. Birkaç hafta içinde bizi toplayıp Brezilya, Indiana'ya geri götürdü.

Basketbol seçmeleri haftasında Northview Lisesi'ne kaydoldum ve öğle yemeğinde kafeterya doluyken geldiğimi hatırlıyorum. Northview'de 1.200 çocuk kayıtlıydı, bunlardan sadece beşi siyahtı ve içlerinden herhangi biri beni son gördüğünde onlara çok benziyordum. Artık değil.

O gün okula beş beden büyük ve aşağı doğru sarkan bir pantolon giyerek girdim. Ayrıca, yana eğik, ters şapkalı, büyük boy bir Chicago Bulls Ceketi giyiyordum. Birkaç saniye sonra tüm gözler üzerimdeydi.
Öğretmenler, öğrenciler ve idari personel bana egzotik bir türmüşüm gibi baktı. Birçoğunun gerçek hayatta gördüğü ilk haydut siyahi çocuk bendim. Benim varlığım bile müziği durdurmuştu. Plakta sürüklenen iğneydim, yepyeni bir ritim çiziyordum ve hip hop'un kendisi gibi herkes fark etti ama duyduklarını herkes beğenmedi. Hiç umurumda değilmiş gibi sahneyi kasıp kavurarak geçtim.

Ama bu bir yalandı. Her türlü ukala davrandım ve girişim çok küstahçaydı, ama oraya geri dönerken kendimi çok güvensiz hissettim. Buffalo alev alev yanan bir cehennemde yaşıyor gibiydi. Brezilya'daki ilk yıllarım travma sonrası stres için mükemmel bir kuluçka makinesiydi ve ayrılmadan önce bana çift doz ölüm travması verildi. Indianapolis'e taşınmak, acımadan kaçmak ve her şeyi geride bırakmak için bir fırsattı. Dersler benim için kolay değildi ama arkadaşlar edindim ve yeni bir tarz geliştirdim. Şimdi geri döndüğümde, dışarıdan değiştiğim yanılsamasını sürdürecek kadar farklı görünüyordum, ancak değişmek için her şeyin üstesinden gelmeniz gerekiyor. Onunla yüzleş ve gerçek ol. O kadar sıkı çalışmanın bir zerresini bile yapmamıştım. Hâlâ dayanacak sağlam bir şeyi olmayan aptal bir çocuktum ve basketbol seçmeleri, kalan tüm güvenimi yok etti.

Spor salonuna gittiğimde bana daha genel spor kıyafetlerimi giymek yerine üniforma giydirdiler. O zamanlar stil bol ve büyük beden olmaya başlamıştı; Fab Five'dan Chris Webber ve Jalen Rose bunu Michigan Üniversitesi'nde meşhur edecekti. Brezilya'daki antrenörlerin bu nabız üzerinde parmakları yoktu. Beni basketbol şortunun dar beyaz versiyonuna soktular, bu da toplarımı boğdu, kalçalarımı süper sıkı sardı ve her türlü yanlışı hissettirdi. Koçların tercih ettiği rüya halinde sıkışıp kalmıştım: Larry Bird'ün zaman tüneli. Bu mantıklıydı çünkü Larry Legend temelde Brezilya'da ve tüm Indiana'da koruyucu bir azizdi. Hatta kızı bizim okula gitti. Biz arkadaştık. Ama bu onun gibi giyinmek istediğim anlamına gelmiyordu!

Sonra görgü kurallarım vardı. Indianapolis'te koçlar sahada saçma sapan konuşmamıza izin veriyordu. Eğer iyi bir hamle yaptıysam ya da suratına bir el ateş ettiysem annenden ya da kız arkadaşından bahsettim. Indy'de boktan konuşmalarım hakkında araştırma yapmıştım. Bunda ustalaştım. Ben okulumun Draymond Green'iydim ve bu onun bir parçasıydı.

şehirde basketbol kültürü. Tarım arazisine dönmek bana pahalıya mal oldu. Seçmeler başladığında kayayı bir sürü elledim ve bazı çocukların üzerinden geçip onları kötü gösterdiğimde onlara ve koçlara haber verdim. Tavrım koçları utandırdı (görünüşe göre kahramanları Larry Legend'in tüm zamanların en iyi konuşmacısı olduğundan habersizdiler) ve çok geçmeden topu ellerimden alıp beni ön sahaya koydular. daha önce hiç oynamadığım bir pozisyon. Aşağıdayken rahatsızdım ve böyle oynadım. Bu beni iyi susturdu. Bu sırada Johnny üstün geliyordu.

O hafta kurtardığım tek lütuf Johnny Nichols'la geri dönmekti.
Ben uzaktayken yakın kalmıştık ve maratondaki bire bir mücadelelerimiz yeniden tüm hızıyla devam ediyordu. Küçük olmasına rağmen her zaman iyi bir oyuncuydu ve seçmeler sırasında sahanın en iyilerinden biriydi. Şutları boşaltıyor, açıktaki adamı görüyor ve sahayı yönetiyordu. Onun üniversite kadrosuna seçilmesi sürpriz değildi, ancak ikimiz de benim zar zor ortak girişimde bulunmam karşısında şok olmuştuk.

Ezildim. Ve basketbol seçmeleri yüzünden değil. Bana göre bu sonuç, hissettiğim başka bir şeyin başka bir belirtisiydi. Brezilya aynı görünüyordu ama bu sefer işler farklıydı. İlkokul akademik açıdan zor geçmişti ama şehirdeki sadece birkaç siyah aileden biri olmamıza rağmen, elle tutulur bir ırkçılık fark etmedim veya hissetmedim. Bir genç olarak bunu her yerde yaşadım ve bunun nedeni aşırı duyarlı olmam değildi. Açık ırkçılık her zaman vardı.

Brezilya'ya döndükten kısa bir süre sonra kuzenim Damien ve ben ülkenin dışında bir partiye gittik. Sokağa çıkma yasağından sonra dışarıda kaldık. Aslında bütün gece ayaktaydık ve gün doğumundan sonra büyükannemizi eve götürmesi için çağırdık.

"Affedersin?" Diye sordu. "Bana itaatsizlik ettin, o yüzden yürümeye başlasan iyi olur."

Anlaşıldı.

On mil uzakta, uzun bir köy yolunun aşağısında yaşıyordu ama biz yürümeye başladığımızda şakalaştık ve eğlendik. Damien Indianapolis'te yaşıyordu ve ikimiz de bol kot pantolonlarımızı sarkıyorduk ve büyük beden Starter giyiyorduk.

ceketler, Brezilya'nın kırsal yollarındaki tipik ekipmanlar değil. Bir kamyonet asfaltta bize doğru sıçradığında birkaç saat içinde yedi mil yürüdük. Geçmesine izin vermek için yolun kenarına yanaştık ama yavaşladı ve yanımızdan geçerken takside iki genci ve kamyonun kasasında ayakta duran üçüncü genci görebildik. Yolcu açık penceresinden işaret edip bağırdı.

"Zenciler!"

Aşırı tepki vermedik. Başlarımızı eğdik ve aynı hızda yürümeye devam ettik, ta ki o tiz kamyonun bir çakıl parçasının üzerinde durduğunu ve bir toz fırtınası başlattığını duyana kadar. Tam o sırada döndüm ve dağınık görünüşlü bir cahil olan yolcunun elinde bir tabancayla kamyonun kabininden çıktığını gördüm. Bana doğru yürürken silahı kafama doğrulttu.

"Nereden geliyorsun ve neden bu kahrolası kasabadasın?"

Ben silahlı adamla göz göze gelirken ve hiçbir şey söylemezken Damien yavaşça yolda ilerledi. İki adım kadar yakınıma adım attı. Şiddet tehdidi bundan daha gerçekçi olamaz. Tenim ürperdi ama koşmayı ya da sinmeyi reddettim. Birkaç saniye sonra kamyona bindi ve hızla uzaklaştılar.

Bu kelimeyi ilk kez duymuyordum. Bundan kısa bir süre önce Johnny ve aralarında Pam adında hoşlandığım bir esmerin de bulunduğu birkaç kızla Pizza Hut'ta takılıyordum. O da benden hoşlanıyordu ama biz hiçbir zaman harekete geçmemiştik. Biz birbirimizin arkadaşlığından keyif alan iki masumduk ama babası onu eve götürmek için geldiğinde bizi gördü ve Pam onu görünce yüzü hayalet gibi bembeyaz oldu.

Tıklım tıklım dolu restorana daldı ve tüm gözler onun üzerinde olacak şekilde bize doğru yürüdü. Bana hiç hitap etmedi. Sadece gözlerini ona kilitledi ve "Seni bir daha bu zenciyle otururken görmek istemiyorum " dedi.

Ben felçli bir halde yere bakarken, yüzü utançtan kızarmıştı. Hayatımın en aşağılayıcı anıydı ve silah olayından çok daha fazla acıttı çünkü bu olay herkesin önünde gerçekleşti ve bu kelime yetişkin bir adam tarafından söylendi. yapamadım

nasıl ve neden bu kadar nefretle dolduğunu anlıyor musunuz ve eğer o böyle hissediyorsa, Brezilya'da beni sokakta yürürken gören kaç kişi onun bakış açısını paylaşıyordu? Çözmek istemeyeceğin türden bir bilmeceydi bu.

* * *

Beni göremezlerse aramazlar. Brezilya, Indiana'da lisedeki ikinci yılımda bu şekilde çalıştım. Arka sıralarda saklanırdım, sandalyeme çökerdim ve her derste yan yan yürürdüm. O yıl lisemiz bize yabancı dil aldırdı ki bu bana komik geliyordu. Değerini göremediğim için değil, bırakın İspanyolcayı anlamayı, İngilizceyi bile zar zor okuyabildiğim için. O zamana kadar, sekiz yıllık aldatmanın ardından cehaletim netleşti. Okulda sürekli seviye atlıyordum ama hiçbir şey öğrenmemiştim. Ben tüm bu süre boyunca kendim oyun oynarken onun sistemle oyun oynadığını düşünen çocuklardan biriydim.

Bir sabah, okul yılının yarısına doğru, İspanyolca dersine girdim ve arka dolaptan çalışma kitabımı aldım. Paten yapmanın bir tekniği vardı. Dikkat etmenize gerek yoktu ama öyleymiş gibi göstermeniz gerekiyordu, bu yüzden koltuğuma çöktüm, çalışma kitabımı açtım ve bakışlarımı odanın ön tarafından ders veren öğretmene sabitledim.

Sayfaya baktığımda tüm oda sessizliğe gömüldü. en azından benim için Dudakları hâlâ hareket ediyordu ama duyamıyordum çünkü dikkatim bana ve yalnızca bana bırakılan mesaja odaklanmıştı.

O sınıfta her birimizin kendine ait çalışma kitabı vardı ve benim adım, başlık sayfasının sağ üst köşesine kurşun kalemle yazılmıştı. Benim olduğunu bu şekilde anladılar. Onun altına birisi ilmik içinde benim resmimi çizmişti. Çocukluğumuzda oynadığımız cellat oyunundan çıkmış gibi ilkel bir şeydi. Bunun altında şu sözler vardı.

Nijer seni öldüreceğiz!

Yanlış yazmışlar ama hiçbir fikrim yoktu. Kendimi zar zor heceleyebiliyordum ve onlar da kendi noktalarını belirtmişlerdi. Öfkem bir tayfun gibi toplanıp tam anlamıyla kulaklarımda çınlayana kadar odanın etrafına baktım. Burada olmamam gerekiyor, diye düşündüm kendi kendime. Brezilya'ya geri dönmemem gerekiyor!

Yaşadığım tüm olayların envanterini çıkardım ve daha fazlasına dayanamayacağıma karar verdim. Uyarmadan ayağa kalktığımda öğretmen hâlâ konuşuyordu. Adımı seslendi ama duymaya çalışmıyordum. Elimde not defteriyle sınıftan çıktım ve müdürün odasına doğru koştum. O kadar öfkeliydim ki resepsiyona bile uğramadım. Hemen ofisine girdim ve delilleri masasının üzerine bıraktım.

"Bu saçmalıktan bıktım" dedim.

Kirk Freeman o zamanın müdürüydü ve bugün hâlâ masasından başını kaldırıp gözlerimde yaşlar gördüğünü hatırlıyor. Bütün bu saçmalıkların neden Brezilya'da yaşandığı bir sır değildi. Güney Indiana her zaman ırkçıların yuvası olmuştu ve o da bunu biliyordu. Dört yıl sonra, 1995'te Ku Klux Klan, Bağımsızlık Günü'nde Brezilya'nın ana caddesinde kukuletalı bir kıyafetle yürüyecekti. KKK, on beş dakika uzaklıkta olmayan Center Point kasabasında faaliyet gösteriyordu ve oradan çocuklar bizim okulumuza gidiyordu. Bazıları tarih dersinde arkama oturdu ve neredeyse her gün benim yararıma ırkçı şakalar yaptılar. Bunu kimin yaptığına dair bir soruşturma beklemiyordum. O anda her şeyden çok biraz şefkat arıyordum ve Müdür Freeman'ın gözlerindeki bakıştan, yaşadıklarım konusunda kötü hissettiğini anlayabiliyordum ama ne yapacağını şaşırmıştı. Bana nasıl yardım edeceğini bilmiyordu. Bunun yerine uzun bir süre çizimi ve mesajı inceledi, sonra bilgece sözleriyle beni teselli etmek için gözlerini benimkilere kaldırdı.

"David, bu tam bir cehalet" dedi. “Zencinin nasıl yazıldığını bile bilmiyorlar .”

Hayatım tehdit altındaydı ve yapabileceği en iyi şey buydu. Ofisinden ayrılırken hissettiğim yalnızlık asla unutamayacağım bir şey. Koridorlardan bu kadar çok nefretin aktığını ve tanımadığım birinin ten rengim yüzünden ölmemi istediğini düşünmek korkutucuydu.

deri. Aynı soru aklımda dönüp duruyordu: Burada benden bu kadar nefret eden kim var? Düşmanımın kim olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Tarih dersindeki cahillerden biri miydi, yoksa hoş olduğumu düşündüğüm ama aslında benden hiç hoşlanmayan biri miydi? Sokakta silahın namlusuna bakmak ya da ırkçı bir ebeveynle uğraşmak bir şeydi. En azından bu saçmalık dürüsttü. Okulumda başka kimin böyle hissettiğini merak etmek farklı bir tür sinir bozucuydu ve bundan kurtulamadım. Hepsi beyaz olan pek çok arkadaşım olmasına rağmen, duvarların her tarafına görünmez mürekkeple karalanmış gizli ırkçılığı görmeden duramadım, bu da tek olmanın ağırlığını taşımayı son derece zorlaştırıyordu .


DAILY JOURNAL

KANKAKEE, ILLINOIS | FAMILY OWNED SINCE 1903

Members of the Ku Klux Klan salute a burning cross in the yard of a Center Point, Ind., residence in this Nov. 4, 1995, file photo.

The Associated Press

1995'te Center Point'te KKK — Center Point, Brezilya'daki evimden on beş dakika uzakta

Amerika'daki azınlıkların, kadınların ve eşcinsellerin hepsi olmasa da çoğu, bu yalnızlık duygusunu iyi biliyor. Türünüzün tek örneği olduğunuz odalara girmek . Çoğu beyaz adamın bunun ne kadar zor olabileceği hakkında hiçbir fikri yok. Keşke yapsalardı. Çünkü o zaman bunun seni ne kadar tükettiğini bilirlerdi. Bazı günler hepiniz

Yapmak istediğin şey evde kalmak ve debelenmek çünkü halka açılmak, seni takip eden ve yargılayan bir dünyaya karşı tamamen açığa çıkmak, savunmasız kalmak demektir. En azından böyle hissettiriyor. Gerçek şu ki, bunun belirli bir anda gerçekten olup olmadığını veya ne zaman gerçekleştiğini kesin olarak söyleyemezsiniz. Ama çoğu zaman öyle hissettiriyor ki bu da başlı başına bir saçmalık. Brezilya'da gittiğim her yerde tek ben vardım. Johnny ve ekibimizle öğle yemeğinde vakit geçirdiğim kafeteryadaki masamda. Aldığım her derste. Lanet basketbol salonunda bile.

O yılın sonunda on altı yaşına girdim ve büyükbabam bana kullanılmış, kahverengi bir Chevy Citation satın aldı. Arabayla okula gittiğim ilk sabahlardan biri, birisi sürücü tarafımın kapısına spreyle "zenci" kelimesini yazdı. Bu sefer doğru hecelediler ve Müdür Freeman yine söyleyecek söz bulamıyordu. O gün içimde çalkalanan öfke tarif edilemezdi ama dışarıya yansımadı. Beni içten içe yıktı çünkü ne yapacağımı ya da bu kadar duyguyu nereye yönlendireceğimi henüz öğrenememiştim.

Herkesle kavga mı etmem gerekiyordu? Üç kez kavga ettiğim için okuldan uzaklaştırılmıştım ve şimdiye kadar neredeyse uyuşmuştum. Bunun yerine geri çekildim ve siyah milliyetçiliğin kuyusuna düştüm. Malcolm X benim tercih ettiğim peygamberim oldu. Her gün okuldan eve gelir ve ilk konuşmalarından birinin aynı videosunu izlerdim. Bir yerlerde teselli bulmaya çalışıyordum ve politik ve ekonomik felsefelerinin çoğu kafamı aşmış olsa da, tarihi analiz etmesi ve kara umutsuzluğu öfkeye dönüştürmesi beni besledi. Bağlantı kurduğum beyaz insanlar tarafından ve onlar için oluşturulmuş bir sisteme duyduğu öfkeydi, çünkü bir nefret bulanıklığı içinde yaşıyordum, kendi sonuçsuz öfkem ve cehaletim içinde sıkışıp kalmıştım. Ama ben İslam Milleti malzemesi değildim. Bu bok disiplin gerektiriyordu ve bende bunların hiçbiri yoktu.

Bunun yerine, üçüncü sınıftayken, beyaz insanların nefret ettiği ve korktuğu basmakalıp ırkçı haline gelerek insanları kızdırmak için yolumdan çekildim. Pantolonumu her gün kıçıma kadar giyerdim. Arabamın stereosunu Citation'ımın bagajını dolduran ev hoparlörlerine bağladım. Brezilya'nın ana caddesinde Snoop's Gin and Juice'u patlatırken camları tıngırdattım . O tüylü halı örtülerinden üçünü direksiyonumun üzerine koydum ve dikiz aynasından bir çift tüylü zar sarkıttım. Her sabah okuldan önce banyo aynamıza bakardım ve okulumdaki ırkçılarla dalga geçmenin yeni yollarını bulurdum.

Hatta çılgın saç modelleri bile uydurdum. Bir keresinde kendime ters bir parça verdim - saç derimin sol tarafındaki ince bir radyal çizgi dışında tüm saçlarımı tıraş ettim. Bu, popüler olmadığım anlamına gelmiyordu. Kasabanın havalı siyah çocuğu olarak görülüyordum, ancak biraz daha derine inme zahmetine girseydiniz, siyah kültürüyle ilgili olmadığımı ve tuhaflıklarımın aslında ırkçılığı dile getirmeye çalışmadığını görürdünüz. Hiçbir şeyle ilgili değildim.

Yaptığım her şey benden en çok nefret eden insanların tepkisini almaktı çünkü herkesin benim hakkımdaki düşünceleri benim için önemliydi ve bu sığ bir yaşam tarzıydı. Acıyla doluydum, gerçek bir amacım yoktu ve eğer uzaktan izliyor olsaydın, her türlü başarı şansından vazgeçmiş gibi görünürdüm.
Felakete doğru gidiyordum. Ama tüm umudumu yitirmemiştim. Bir hayalim daha kaldı.

Hava Kuvvetlerine katılmak istiyordum.

Büyükbabam otuz yedi yıldır Hava Kuvvetleri'nde aşçılık yapıyordu ve hizmetinden o kadar gurur duyuyordu ki, emekli olduktan sonra bile pazar günleri kiliseye giderken elbise üniformasını, hafta ortasında ise günlük iş üniformasını giyerdi. sadece lanet verandada oturmak için. Bu gurur bana Hava Kuvvetleri'nin sivil yardımcıları olan Sivil Hava Devriyesi'ne katılma konusunda ilham verdi. Haftada bir buluşurduk, düzenli olarak yürürdük ve subaylardan Hava Kuvvetleri'ndeki çeşitli işler hakkında bilgi alırdık, işte bu yüzden Pararescue'ya, yani düşen pilotları tehlikeden kurtarmak için uçaklardan atlayan adamlara hayran oldum.

Birinci sınıftan önceki yaz aylarında Pararescue Jump Oryantasyon Kursu olan PJOC adlı bir haftalık kursa katıldım. Her zamanki gibi tek kişi bendim . Bir gün Scott Gearen adında bir pararescuman konuşmaya geldi ve anlatacak çok güzel bir hikayesi vardı. Standart bir egzersiz sırasında, 13.000 feet'ten yüksek irtifa atlayışı sırasında Gearen, paraşütünü hemen üstündeki başka bir paraşütçüyle birlikte açtı. Bu alışılmadık bir şey değildi. Geçiş hakkı ondaydı ve eğitimi gereği diğer atlayıcıya el sallamıştı. Ancak adamın onu görmemesi Gearen'ı büyük bir tehlikeye soktu çünkü üstündeki atlayıcı hâlâ serbest düşüşün ortasındaydı ve saatte 190 milin üzerinde bir hızla havada uçuyordu.
Gearen'ı kesmekten kaçınmak umuduyla gülleye girdi ama işe yaramadı. Takım arkadaşı gölgeliğin üzerinden uçup temas ettiğinde çöktüğünde ve dizleriyle Gearen'in yüzüne çarptığında Gearen'ın ne olacağı hakkında hiçbir fikri yoktu. Gearen anında bayıldı ve yalpaladı

başka bir serbest düşüş, ezilmiş paraşütü çok az sürtünme yaratıyor. Diğer paraşütçü ise paraşütünü açarak hafif sıyrıklarla hayatta kalmayı başardı.

Gearen gerçekten inmedi. Düz bir basketbol topu gibi üç kez sıçradı ama bilinci yerinde olmadığı için vücudu gevşekti ve saatte 160 kilometre hızla yere düşmesine rağmen parçalanmadı. Ameliyat masasında iki kez öldü ama acil servis doktorları onu hayata döndürdü. Hastane yatağında uyandığında tam olarak iyileşmeyeceğini ve bir daha asla pararescuman olamayacağını söylediler. On sekiz ay sonra tıbbi zorluklara meydan okudu, tamamen iyileşti ve sevdiği işine geri döndü.



Scott Gearen kazasından sonra

Yıllarca bu hikayeye takıntılıydım çünkü o imkansızı atlatmıştı ve hayatta kalması bende yankı uyandırdı. Wilmoth'un öldürülmesinden sonra, başıma yağan tüm o ırkçı sataşmalar varken (her şeyimle seni sıkmayacağım.

tek bölüm, sadece biliyorum ki çok daha fazlası vardı), hiçbir paraşüt olmadan serbest düşüyormuşum gibi hissettim. Gearen, insanı öldürmeyen her şeyi aşmanın mümkün olduğunun canlı kanıtıydı ve onun konuştuğunu duyduğum andan itibaren mezun olduktan sonra Hava Kuvvetleri'ne yazılacağımı biliyordum, bu da okulu daha da önemsiz hale getirdi.

Özellikle üçüncü yılımda üniversitenin basketbol takımından atıldıktan sonra. Becerilerimden dolayı kesilmedim. Koçlar, sahip oldukları en iyi oyunculardan biri olduğumu ve oyunu sevdiğimi biliyorlardı. Johnny ve ben gece gündüz oynadık. Bütün arkadaşlığımız basketbola dayalıydı ama bir yıl önce beni ortak girişim takımında kullanmalarından dolayı koçlara kızdığım için yaz antrenmanlarına katılmadım ve onlar bunu takıma bağlılık eksikliği olarak algıladılar. Beni kestiklerinde not ortalamamı yüksek tutmam için gereken her türlü teşviki ortadan kaldırdıklarını bilmiyorlardı ya da umursamıyorlardı ki bunu zaten kopya çekerek başaramıyordum. Artık okula gitmek için iyi bir nedenim yoktu. En azından ben öyle düşündüm çünkü ordunun eğitime verdiği önemden habersizdim. Herhangi birini alacaklarını düşündüm. İki olay beni tersine ikna etti ve değişmem için bana ilham verdi.

Bunlardan ilki, üçüncü sınıfta Silahlı Hizmetler Mesleki Yetenek Pil testinde (ASVAB) başarısız olduğum zamandı. ASVAB, SAT sınavının silahlı kuvvetler versiyonudur. Bu, ordunun mevcut bilginizi ve gelecekteki öğrenme potansiyelinizi aynı anda değerlendirmesine olanak tanıyan standartlaştırılmış bir testtir ve ben bu teste en iyi yaptığım şeyi yapmak için hazırlandım: kopya çekmek. Yıllardır her sınavda, her sınıfta kopya çekiyordum ama ASVAB için yerime oturduğumda sağımda ve solumda oturan insanların benden farklı sınavlara girdiğini görünce şok oldum. Tek başıma gitmek zorunda kaldım ve olası 99 puanın 20'sini aldım. Hava Kuvvetlerine kabul edilmek için gereken minimum standart sadece 36 ve ben oraya bile gidemedim.

Değiştirmem gereken ikinci tabela, okulun üçüncü sınıftan sonraki yaz tatiline çıkmasından hemen önce bir posta damgasıyla geldi. Annem Wilmoth'un öldürülmesinden sonra hala duygusal kara deliğinin içindeydi ve başa çıkma mekanizması mümkün olduğu kadar devreye girecekti. DePauw Üniversitesi'nde tam zamanlı çalıştı ve Indiana Eyalet Üniversitesi'nde gece dersleri verdi çünkü düşünecek kadar uzun süre koşuşturmayı bırakırsa hayatının gerçekliğini anlayacaktı. Sürekli hareket halindeydi, ortalıkta hiç yoktu ve asla notlarımı görmek istemedi. Üçüncü yılımızın ilk döneminden sonra Johnny'yi hatırlıyorum ve

eve F ve D'leri getiriyorum. Mürekkebi düzeltmek için iki saat harcadık. F'leri B'lere, D'leri C'lere çevirdik ve tüm bu süre boyunca gülüyorduk. Aslında sahte notlarımı anneme gösterebildiğim için sapkın bir gurur duyduğumu hatırlıyorum ama o onları görmek bile istemedi. Benim sözüme inandı.

000940577 1992-93 GOGGINS, DAVID
CUM- 1.43592
PREVIOUS CREDITS- 21.000

GEOMETRY	D+	1.000	SM1
ENGLISH 11	D	1.000	SM1
U.S.HIST/MODERN	F		SM1
ELECTRONICS I	D+	1.000	SM1
PHYS. SCIENCE	C-	1.000	SM1

TOTAL CREDITS- 25.000
Rank: 211 Of 255

Üçüncü yıl transkripti

Aynı evde paralel hayatlar yaşıyorduk ve az çok kendimi yetiştirdiğim için onu dinlemeyi bıraktım. Hatta mektubun gelmesinden yaklaşık on gün önce, sokağa çıkma yasağı öncesinde partiden eve dönmeyi reddettiğim için beni kovmuştu. Eğer bunu yapmazsam eve hiç gelmemem gerektiğini söyledi.

Aklımda, zaten birkaç yıldır kendi başıma yaşıyordum. Kendi yemeğimi kendim yaptım, kendi kıyafetlerimi kendim temizledim. Ona kızgın değildim. Kendini beğenmiştim ve artık ona ihtiyacım olmadığını düşündüm. O gece dışarıda kaldım ve sonraki bir buçuk hafta boyunca Johnny'nin evinde ya da diğer arkadaşlarla kaldım. Sonunda son dolarımı harcadığım gün geldi. Şans eseri o sabah beni Johnny's'ten aradı ve okuldan gelen bir mektuptan bahsetti. Mazeretsiz devamsızlıklar nedeniyle yılın dörtte birinden fazlasını kaçırdığımı, ortalamamın D olduğunu ve son sınıfta genel not ortalamamda ve devamımda önemli bir gelişme göstermediğim sürece mezun olamayacağımı söylüyordu. Bu konuda duygusal değildi. Üzülmekten çok bitkin düşmüştü.

“Eve gelip notu alacağım” dedim.

"Buna gerek yok" diye yanıtladı, "Sadece sınıfta kaldığını bilmeni istedim."

O günün ilerleyen saatlerinde midem guruldayarak kapısının eşiğine geldim. Ben af istemedim, o da özür istemedi. Sadece kapıyı açık bıraktı ve uzaklaştı. Mutfağa girip kendime fıstık ezmeli ve reçelli sandviç yaptım. Hiçbir şey söylemeden mektubu bana uzattı. Duvarları Michael Jordan'ın katmanları ve özel operasyon posterleriyle kaplı olan odamda okudum. İkiz tutkuların ilhamı parmaklarımın arasından kayıp gidiyor.

O gece duş aldıktan sonra paslanmış banyo aynamızın buharını silip iyice baktım. Arkama baktığımı gördüğüm kişi hoşuma gitmedi. Amacı ve geleceği olmayan düşük bütçeli bir haydutum. O kadar tiksindim ki o orospu çocuğunun suratına yumruk atmak ve camları kırmak istedim. Bunun yerine ona ders verdim. Gerçek olmanın zamanı gelmişti.

"Kendine bak" dedim. "Sence Hava Kuvvetleri neden senin serseri kıçını istiyor? Hiçbir şey için duruyorsun. Sen bir utanç kaynağısın."

Tıraş kremine uzandım, yüzüme ince bir tabaka sürdüm, yeni bir tıraş bıçağının paketini açtım ve tıraş olurken konuşmaya devam ettim.

"Sen aptal bir orospu çocuğusun. Üçüncü sınıf öğrencisi gibi okuyorsun. Sen tam bir şakasın! Hayatınızda basketbol dışında hiçbir şeyi çok denemediniz ve hedefleriniz mi var? Bu çok komik."

Yanaklarım ve çenemdeki şeftali tüylerini tıraş ettikten sonra saçlarımı köpürttüm. Bir değişiklik için çaresizdim. Yeni biri olmak istedim.

"Orduda pantolonlarının sarktığını göremezsiniz. Gangster olmak isteyen biri gibi konuşmayı bırakmalısın. Bu saçmalıkların hiçbiri onu kesmeyecek! Artık kolay yolu seçmeye gerek yok! Artık büyümenin zamanı geldi!"

Etrafımda buhar dalgalanıyordu. Cildimden dalgalanıp ruhumdan döküldü. Spontane bir havalandırma seansı olarak başlayan şey, tek başına yapılan bir müdahaleye dönüştü.

"Bu senin sorumluluğunda" dedim. "Evet, her şeyin berbat olduğunu biliyorum. Neler yaşadığını biliyorum. Oradaydım, kaltak! Mutlu Noeller. Kimse kıçını kurtarmaya gelmeyecek! Annen değil, Wilmoth değil. Hiç kimse! O size kalmış!"

Konuşmam bittiğinde tıraş olmuştum. Su kafa derimden inci gibi aktı, alnımdan aktı ve burnumun köprüsünden aşağı damladı.
Farklı görünüyordum ve ilk defa kendimi sorumlu tutuyordum. Yıllarca benimle kalan yeni bir ritüel doğdu. Notlarımı yükseltmeme, zavallı kıçımı toparlamama ve mezun olup Hava Kuvvetlerine girmemi sağlamama yardımcı olacaktı.

Ritüel basitti. Her gece yüzümü ve saçlarımı tıraş ederdim, sesimi yükseltir ve gerçekçi davranırdım. Hedefler belirledim, bunları Post-It notlarına yazdım ve onları şimdi Sorumluluk Aynası adını verdiğim şeye etiketledim çünkü her gün, belirlediğim hedeflere karşı kendimi sorumlu tutuyordum. Başlangıçta hedeflerim görünüşümü şekillendirmek ve bana sorulmadan tüm işlerimi yapmaktı.

Yatağınızı her gün askerdeymişsiniz gibi yapın!

Pantolonunu giy!

Her sabah kafanı tıraş et!

Çimleri kes!

Bütün bulaşıkları yıkayın!

Sorumluluk Aynası o andan itibaren beni doğru yolda tuttu ve bu strateji benim aracılığımla ortaya çıktığında hâlâ genç olmama rağmen, o zamandan beri bunun hayatın her aşamasındaki insanlar için yararlı olduğunu gördüm. Kendinizi yeniden keşfetme arayışı içinde emekliliğin eşiğinde olabilirsiniz. Belki kötü bir ayrılık yaşıyorsunuz ya da kilo aldınız. Belki kalıcı olarak sakatsınız, başka bir yaralanmanın üstesinden geliyorsunuz ya da hayatınızın ne kadar çoğunu amaçsız yaşayarak boşa harcadığınızın farkına varmaya başlıyorsunuz. Her durumda, hissettiğiniz olumsuzluk, değişime yönelik içsel arzunuzdur, ancak değişim kolay gerçekleşmez ve bu ritüelin benim için bu kadar işe yaramasının nedeni, ses tonumdu.

Kabarık değildim. Hamdım çünkü kendimi düzeltmenin tek yolu buydu.
Lisedeki ilk ve son sınıflarım arasındaki o yaz korkuyordum.
güvensizdim. Ben akıllı bir çocuk değildim. Tüm ergenlik hayatım için tüm sorumluluğu üzerimden atmıştım ve aslında hayatımdaki tüm yetişkinleri aştığımı, sistemi aştığımı düşünmüştüm. Kendimi, gerçeklik denen kahrolası bir tuğla duvara çarpana kadar yüzeyde ilerleme gibi görünen, hile ve dolandırıcılıktan oluşan olumsuz bir geri bildirim döngüsüne kandırmıştım. O gece eve gelip okulumdan gelen mektubu okuduğumda gerçeği inkar etmek mümkün değildi ve zoraki bir şekilde ilettim.

Ortalıkta dans edip, "Tanrım, David, eğitimini pek ciddiye almıyorsun" demedim. Hayır, bunu ham haliyle sahiplenmek zorundaydım çünkü değişmemizin tek yolu kendimize karşı gerçekçi olmaktır. Eğer hiçbir bok bilmiyorsanız ve okulu hiç ciddiye almadıysanız o zaman "Ben aptalım!" deyin. Kendinize, hayatta geride kaldığınız için kıçınızı çalıştırmanız gerektiğini söyleyin!

Aynaya baktığınızda şişman bir insan görürseniz kendinize birkaç kilo vermeniz gerektiğini söylemeyin. Doğruyu söyle. Sen çok şişmansın! Sorun değil.
Sadece şişmansan şişman olduğunu söyle. Her gün gördüğünüz kirli ayna her seferinde size gerçeği söyleyecek, peki neden hala kendinize yalan söylüyorsunuz?
Yani birkaç dakikalığına daha iyi hissedip aynı kalabilecek misin? Eğer şişmansanız şişman olduğunuz gerçeğini değiştirmeniz gerekir çünkü bu çok sağlıksız bir şeydir. Biliyorum çünkü orada bulundum.

Eğer otuz yıl boyunca, her gün nefret ettiğiniz aynı şeyi yaparak çalıştıysanız, vazgeçmekten ve risk almaktan korktuğunuz için korkak gibi yaşıyorsunuz demektir. Nokta, boş nokta. Kendine gerçeği söyle! Yeterince zaman harcadığını ve gerçekleştirmesi cesaret gerektiren başka hayallerin olduğunu, böylece korkak olarak ölmediğini.

Kendini dışarı çağır!

Kimse acı gerçeği duymaktan hoşlanmaz. Bireysel olarak ve kültür olarak en çok duymaya ihtiyaç duyduğumuz şeylerden kaçınırız. Bu dünya berbat durumda, toplumumuzda büyük sorunlar var. Hâlâ kendimizi ırksal ve kültürel sınırlara göre bölüyoruz ve insanların bunu duyacak cesareti yok! Gerçek şu ki, ırkçılık ve bağnazlık hâlâ mevcut ve bazı insanlar o kadar incelikli ki bunu kabul etmeyi reddediyorlar. Bugüne kadar Brezilya'da pek çok kişi ırkçılığın olmadığını iddia ediyor

onların küçük kasabasında. Bu yüzden Kirk Freeman'a destek vermem gerekiyor. 2018 baharında kendisini aradığımda yaşadıklarımı çok net hatırladı. Gerçeklerden korkmayan az sayıdaki kişiden biri.

Ancak eğer tekseniz ve gerçek dünyadaki soykırım alacakaranlık kuşağında sıkışıp kalmadıysanız, siz de gerçekçi olsanız iyi olur. Açık ırkçılar ya da gizli sistemik ırkçılık yüzünden hayatınız berbat değil. Amerika ya da kahrolası Donald Trump yüzünden ya da atalarınız köle olduğu ya da bazı insanlar göçmenlerden ya da Yahudilerden nefret ettiği ya da kadınları taciz ettiği ya da eşcinsellerin cehenneme gideceğine inandığı için fırsatları kaçırmıyorsunuz, boktan para kazanmıyorsunuz ya da tahliye edilmiyorsunuz. Eğer bu saçmalıklardan herhangi biri seni hayatta başarılı olmaktan alıkoyuyorsa, sana bazı haberlerim var. Seni durduruyorsun!

Zorlanmak yerine vazgeçiyorsun! Sınırlamalarınızın gerçek nedenleri hakkında gerçeği söyleyin ve bu gerçek olumsuzluğu jet yakıtına dönüştüreceksiniz. Aleyhinize yığılan bu ihtimaller lanet olası bir piste dönüşecek!

Kaybedecek daha fazla zaman yok. Saatler ve günler çöldeki dereler gibi buharlaşıp gidiyor. Bu yüzden, daha iyi olmak için bunu yaptığınızın farkına vardığınız sürece, kendinize karşı acımasız olmanızda bir sakınca yoktur. Hayatta gelişmek için hepimizin daha kalın bir cilde ihtiyacı var. Aynaya baktığınızda yumuşak olmak, bugünümüzü değiştirmek ve geleceğimizi açmak için ihtiyacımız olan toptan değişikliklere ilham vermeyecektir.

Sorumluluk Aynası ile yaptığım o ilk seanstan sonraki sabah, tüylü direksiyonu ve bulanık zarları çöpe attım. Gömleğimi içeri soktum ve kemerli pantolonumu giydim ve okul yeniden açıldığında öğle yemeği masamda yemek yemeyi bıraktım. İlk defa beğenilmek ve havalı davranmak zaman kaybıydı ve tüm popüler çocuklarla yemek yemek yerine kendi masamı bulup tek başıma yemek yiyordum.

Unutmayın, ilerlememin geri kalanı göz açıp kapayıncaya kadar geçen bir değişim olarak tanımlanamaz ve bunu kaçıracaksınız. Şans Hanım aniden ortaya çıkıp bana sıcak sabunlu bir banyo yaptırıp beni seviyormuş gibi öpmedi. Aslında sıradan bir istatistik haline gelmememin tek nedeni, mümkün olan en son anda işe koyulmuş olmamdır.

Lisedeki son yılım boyunca tek umursadığım şey spor yapmak, basketbol oynamak ve ders çalışmaktı ve bu da Sorumluluk Aynası'ydı.

daha iyi bir şeye doğru ilerlemeye devam etmem için beni motive etti. Şafaktan önce uyandım ve çoğu sabah okuldan önce sabah 5'te ağırlık çalışmak için YMCA'ya gitmeye başladım. Her zaman koştum, genellikle hava karardıktan sonra yerel golf sahasının etrafında. Bir gece on üç mil koştum; hayatım boyunca koştuğum en uzun mesafe. Bu koşuda tanıdık bir kavşağa geldim. O cahilin bana silah doğrulttuğu sokakla aynı sokaktı. Bundan kaçındım ve bir şey bana geri dönmemi söylemeden önce yarım mil ters yönde koşarak koşmaya devam ettim. O kavşağa ikinci kez geldiğimde durdum ve düşündüm. O sokaktan fena halde korkuyordum, kalbim göğsümden fırlayacaktı, tam da bu yüzden birdenbire lanet boğazından aşağı hücum etmeye başladım.

Birkaç saniye içinde hırlayan iki köpek serbest kaldı ve orman her iki tarafa doğru eğilirken beni kovaladı. Canavarlardan bir adım önde olmak için yapabileceğim tek şey buydu. 1965 dolaylarında Mississippi'deki bir sahne gibi o kamyonun tekrar ortaya çıkıp beni ezeceğini bekliyordum ama nefesim kesilinceye kadar giderek daha hızlı koşmaya devam ettim. Sonunda Cehennem köpekleri pes edip hızla uzaklaştılar ve sadece ben kalmıştım, nefesimin ritmi, buharı ve o derin kır sessizliği. Temizlik yapıyordu. Arkamı döndüğümde korkum gitmişti. O lanet sokağın sahibi bendim.

O andan itibaren, rahatsızlığa özlem duymak için beynimi yıkadım. Eğer yağmur yağıyorsa koşup giderdim. Ne zaman kar yağmaya başlasa, zihnim şöyle diyordu: Lanet koşu ayakkabılarını giy. Bazen sinirleniyordum ve bu konuyla Sorumluluk Aynası'nda uğraşmak zorunda kalıyordum. Ama o aynayla yüzleşmek, kendimle yüzleşmek beni rahatsız edici deneyimlerle mücadele etmeye motive etti ve sonuç olarak daha da sertleştim. Sert ve dayanıklı olmak hedeflerime ulaşmama yardımcı oldu.

Hiçbir şey benim için öğrenmek kadar zor olmadı. Mutfak masası benim bütün gün, bütün gece çalışma salonum oldu. ASVAB sınavında ikinci kez başarısız olduktan sonra annem Hava Kuvvetleri konusunda ciddi olduğumu fark etti ve bana öğrenmek için kullanabileceğim bir sistem bulmamda yardımcı olacak bir öğretmen buldu. Bu sistem ezberlemeydi. Sadece birkaç notu karalayıp ezberleyerek öğrenemezdim. Bir ders kitabı okumam ve her sayfasını not defterime yazmam gerekiyordu. Daha sonra bunu ikinci ve üçüncü kez tekrarlayın. Bilgi zihnimin aynasına böyle yapıştı. Öğrenme yoluyla değil, transkripsiyon, ezberleme ve hatırlama yoluyla.

Bunu İngilizce için yaptım. Bunu tarih için yaptım. Cebir formülleri yazdım ve ezberledim. Öğretmenimin bana bir ders vermesi bir saat sürdüyse, onu kilitlemek için o oturumdaki notlarıma altı saat boyunca tekrar bakmam gerekiyordu. Kişisel çalışma salonu programım ve hedeflerim Sorumluluk Aynamda Post-It notları haline geldi ve tahmin et Ne oldu? Öğrenmeye yönelik bir takıntı geliştirdim.

Altı aydan fazla bir sürede dördüncü sınıf okuma seviyesinden lise son sınıf seviyesine geçtim. Kelime dağarcığım çoğaldı. Binlerce bilgi kartı yazdım ve saatlerce, günlerce, haftalarca bunların üzerinden geçtim. Aynısını matematiksel formüller için de yaptım. Bunun bir kısmı hayatta kalma içgüdüsüydü. Akademisyenlere dayalı olarak üniversiteye giremeyeceğime kesinlikle eminim ve son senemde üniversite basketbol takımında ilk 11'de olmama rağmen hiçbir üniversite gözlemcisi adımı bilmiyordu. Tek bildiğim Brezilya'dan, Indiana'dan defolup gitmem gerektiğiydi; ordunun benim için en iyi şans olduğunu; ve oraya ulaşmak için ASVAB'ı geçmem gerekiyordu. Üçüncü denememde Hava Kuvvetlerinin asgari standardını karşıladım.

Bir amaca yönelik yaşamak benim için her şeyi değiştirdi; en azından kısa vadede. Lisedeki son yılımda ders çalışmak ve egzersiz yapmak zihnime o kadar çok enerji verdi ki nefret, kullanılmış yılan derisi gibi ruhumdan pul pul döküldü. Brezilya'daki ırkçılara karşı beslediğim kırgınlık, bana hakim olan ve beni içten içe yakan duygu, sonunda kaynağı dikkate aldığım için dağıldı.

Beni rahatsız eden insanlara baktım ve onların kendi tenlerinde ne kadar rahatsız olduklarını fark ettim. Sadece ırkına dayanarak tanımadıkları biriyle dalga geçmek ya da gözünü korkutmaya çalışmak onlarda bir şeylerin çok yanlış olduğunun açık bir göstergesiydi, bende değil. Ama kendine güvenin yoksa, diğer insanların fikirlerine değer vermek kolaylaşıyor ve ben herkesin fikirlerine onları oluşturan zihinleri dikkate almadan değer veriyordum. Kulağa aptalca gelebilir ama bu tuzağa düşmesi kolay bir tuzaktır, özellikle de tek olmanın yanı sıra güvensiz olduğunuzda . Bu bağlantıyı kurduğum andan itibaren onlara üzülmek zaman ayırmaya değmezdi. Çünkü hayatta onların kıçını tekmeleyecek olsaydım ki yapacaktım, yapacak çok işim vardı. Her hakaret veya küçümseme hareketi, içimde dönen motor için daha fazla yakıt oldu.

Mezun olduğumda, geliştirmeyi başardığım güvenin mükemmel bir aileden ya da Tanrı vergisi bir yetenekten gelmediğini biliyordum. Dan geldi

Bana kendime saygı kazandıran kişisel sorumluluk ve kendime saygı her zaman ileriye giden yolu aydınlatacaktır.

Benim için sonsuza kadar Brezilya'dan çıkan bir yolu aydınlattı. Ama temiz kurtulamadım. Zamanda sizi temelden zorlayan bir yeri aştığınızda, sanki bir savaşı kazanmışsınız gibi hissedebilirsiniz. Bu serapın tuzağına düşmeyin. Geçmişiniz, en derin korkularınız, iki katı güçle hayata geri dönmeden önce bir şekilde hareketsiz kalır. Uyanık kalmalısınız. Bana göre Hava Kuvvetleri içimde hâlâ yumuşak olduğumu ortaya çıkardı. Hala güvensizdim.

Henüz kemiklerim ve aklım katı değildi.

ZORLUK #2

Kendinizle göz göze gelmenin ve ham ve gerçek olmanın zamanı geldi. Bu bir kendini sevme taktiği değil. Bunu şişiremezsin. Egonuza masaj yapmayın. Bu, egoyu yok etmek ve gerçek sen olma yolunda ilk adımı atmakla ilgili!

Sorumluluk Aynası'na Post-It notları iliştirdim ve sizden de aynısını yapmanızı isteyeceğim. Dijital cihazlar çalışmaz. Tüm güvensizliklerinizi, hayallerinizi ve hedeflerinizi Post-It'lere yazın ve aynanızı etiketleyin. Daha fazla eğitime ihtiyacınız varsa, yeterince akıllı olmadığınız için kıçınızı yırtmanız gerektiğini kendinize hatırlatın! Nokta, boş nokta. Aynaya baktığınızda aşırı kilolu birini görürseniz, bu sizin çok şişman olduğunuz anlamına gelir! Sahip ol! Bu anlarda kendinize karşı kaba olmanızda sorun yok çünkü hayatta gelişmek için daha kalın bir cilde ihtiyacımız var.

Bu ister bir kariyer hedefi (işimi bırakmak, bir iş kurmak), bir yaşam tarzı hedefi (kilo vermek, daha aktif olmak) veya atletik bir hedef (ilk 5K, 10K veya maratonumu koşmak) olsun, kendinize karşı dürüst olmanız gerekir. Nerede olduğunuz ve bu hedeflere ulaşmak için her gün atacağınız gerekli adımlar hakkında. Her adım, her gerekli kişisel gelişim noktası kendi notu olarak yazılmalıdır. Bu, biraz araştırma yapmanız ve hepsini parçalamanız gerektiği anlamına gelir. Örneğin kırk kilo vermeye çalışıyorsanız ilk Post-It'iniz ilk haftada iki kilo vermek olabilir. Bu hedefe ulaşıldığında, notu kaldırın ve nihai hedefiniz gerçekleşene kadar iki ila beş poundluk bir sonraki hedefi yapıştırın.

Hedefiniz ne olursa olsun, oraya ulaşmak için atacağınız küçük adımlardan kendinizi sorumlu tutmanız gerekecek. Kişisel gelişim özveri ve öz disiplin gerektirir. Her gün gördüğün kirli ayna gerçeği ortaya çıkaracak.
Görmezden gelmeyi bırak. Bunu kendi avantajınıza kullanın. Eğer bunu hissediyorsanız, sosyal medyada #canthurtme #accountabilitymirror hashtag'leriyle etiketlenmiş Sorumluluk Aynanıza bakarken çekilmiş bir fotoğrafınızı paylaşın.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. İMKANSIZ GÖREV

• BEN

Kamyonla başka bir boş otoparka girdim ve motoru durdurdum. Sessizlikte duyabildiğim tek şey sokak lambalarının ürkütücü halojen uğultusu ve başka bir franchise besleme oluğunu kontrol ederken kalemimin cızırtısıydı. Geceleri düşündüğünüzden daha fazla ziyaretçi alan, hiç bitmeyen fast food ve yemek yiyebileceğiniz endüstriyel mutfaklar serisinin sonuncusu. Bu yüzden benim gibi adamlar sabahın erken saatlerinde böyle yerlere gelirdi. Panomu kol dayanağının altına sıkıştırdım, eşyalarımı aldım ve fare kapanlarını yeniden doldurmaya başladım.

O küçük yeşil kutular her yerdeler. Hemen hemen her restorana bakın ve onları göz önünde gizlenmiş halde bulacaksınız. Benim işim onları yemlemek, taşımak veya değiştirmekti. Bazen maaşlı topraklara rastladım ve bir fare leşiyle karşılaştım ki bu beni hiç şaşırtmadı. Ölümü kokladığında anlarsın.

Pararescue birimine katılma hayaliyle Hava Kuvvetleri'ne kaydolduğumda kaydolduğum görev bu değildi. O zamanlar on dokuz yaşındaydım ve 175 kilo ağırlığındaydım. Dört yıl sonra terhis olduğumda, neredeyse 300 pounda ulaşmıştım ve farklı türde bir devriye gezisindeydim. Bu ağırlıkta tuzakları yemlemek için eğilmek bile çaba gerektiriyordu. O kadar şişmandım ki, iş pantolonumun ağ kısmına atletik bir çorap dikmek zorunda kaldım, böylece tek dizimin üstüne düştüğümde pantolonum yırtılmasın. Palavra sıkma. Çok üzücü bir görüntüydü.

Dış cephe ele alındığında, kendi vahşi doğası olan iç mekanlara girme zamanı gelmişti. Indianapolis'in bu bölgesindeki hemen hemen her restoranın anahtarı ve alarm kodları bende vardı. İçeri girer girmez elimde tuttuğum gümüş kutuyu zehirle doldurdum ve yüzüme bir fümigasyon maskesi yerleştirdim. baktım

Ağzımdan çıkan çift filtresiyle beni zehirli dumanlardan koruyan o şeyin içindeki kahrolası bir uzaylı gibiyim.

Beni koruyorsun.

Bu işte sevdiğim bir şey varsa, o da geç saatlere kadar çalışmanın, karanlık gölgelere girip çıkmanın gizli doğasıydı. O maskeyi de aynı sebepten sevdim. Hayatiydi ve herhangi bir böcek ilacı yüzünden değil. Buna ihtiyacım vardı çünkü kimsenin beni görmesini imkansız hale getiriyordu, özellikle de beni. Tesadüfen bir cam kapı eşiğinde veya paslanmaz çelik bir tezgahta kendi yansımamı yakalasam bile, gördüğüm ben değildim. Biraz şımarık, düşük bütçeli fırtına askeriydi. Kapıdan çıkarken dünkü kekleri avuçlayacak türden bir adam.

Ben değildim.

Bazen ışıkları açtığımda tezgahlara ve fayans zeminlere su sıçrattığımda hamamböceklerinin saklanmak için koşturduklarını görüyordum. Daha önceki ziyaretlerimde kurduğum yapışkan tuzaklara ölü kemirgenlerin yapıştığını görüyordum. Bunları poşetleyip çöpe attım. Güve ve sinekleri yakalamak için kurduğum aydınlatma sistemlerini kontrol ettim ve onları da temizledim. Yarım saat içinde bir sonraki restorana doğru yola çıktım. Her gece bir düzine durağım vardı ve hepsine şafak vaktinden önce uğramak zorunda kaldım.

Belki bu tür bir gösteri sana iğrenç gelebilir. Geriye dönüp baktığımda ben de tiksiniyorum ama işten dolayı değil. Dürüst bir çalışmaydı. Gerekli.
Lanet olsun, Hava Kuvvetleri eğitim kampında ilk talim çavuşumla ters düştüm ve o beni tuvalet kraliçesi yaptı. Kışlalarımızdaki tuvaletlerin parlak kalmasını sağlamak benim işimdi. Bana o tuvalette herhangi bir anda bir parça kir bulursa ilk güne geri döneceğimi ve yeni bir uçuşa katılacağımı söyledi. Disiplinimi aldım. Hava Kuvvetleri'nde olduğum için mutluydum ve o tuvaleti fena halde temizledim. O kattan yemek yiyebilirdin. Dört yıl sonra, fırsatlardan o kadar heyecanlanan ve tuvaletleri temizlemekten heyecan duyan adam gitmişti ve ben hiçbir şey hissetmedim.

Tünelin sonunda her zaman ışık vardır derler ama gözlerin karanlığa bir kez alışmaz ve benim başıma gelen de buydu. Uyuşmuştum. Hayatımda hissiz, evliliğimde sefil ve bu gerçeği kabul etmiştim. Mezarlık vardiyasında hamamböceği keskin nişancısı olan müstakbel bir savaşçıydım. Sadece

başka bir zombi, dünyadaki zamanını satıyor, hareket ediyor. Aslında o zamanlar işime dair sahip olduğum tek fikir, bunun aslında bir adım ileri olduğuydu.

Askerden ilk terhis olduğumda St. Vincent Hastanesi'nde bir iş buldum. Asgari ücret için gece 23:00'den sabah 7'ye kadar güvenlikte çalıştım ve ayda yaklaşık 700 dolar kazandım. Arada bir Ecolab kamyonunun yaklaştığını görüyordum. İlaçlama uzmanının düzenli rotasyonundaydık ve onun için hastane mutfağının kilidini açmak benim görevimdi. Bir gece konuşmaya başladık ve Ecolab'ın işe alım yaptığını ve işin bedava bir kamyonla geldiğini ve omzunuzun üzerinden bakan bir patronun olmadığını söyledi. Bu aynı zamanda yüzde 35'lik bir maaş artışıydı. Sağlık risklerini düşünmedim. Hiç düşünmedim. Ne teklif ediliyorsa onu alıyordum. Domino taşlarının kafama düşmesine izin veren, en az dirençli kaşıkla beslenen yoldaydım ve bu beni yavaş yavaş öldürüyordu. Ama uyuşuk olmakla bilgisiz olmak arasında bir fark var. Karanlık gecede dikkatimi dağıtacak pek fazla şey yoktu ve ilk domino taşını devirdiğimi biliyordum. Beni Ecolab görevine sokan zincirleme reaksiyonu başlatmıştım.

Hava Kuvvetleri çıkış yolum olmalıydı. O talim çavuşu sonunda beni farklı bir birime geri dönüştürdü ve yeni uçuşumda yıldız bir asker oldum. 1,82 boyundaydım ve yaklaşık 175 pound ağırlığındaydım. Hızlı ve güçlüydüm, birimimiz temel eğitim kampındaki en iyi uçuştu ve çok geçmeden hayalimdeki iş olan Air Force Pararescue için eğitim alıyordum. Bizler, gökten düşman hatlarının arkasına düşmek ve düşen pilotları tehlikeden uzak tutmak için eğitilmiş, dişleri olan koruyucu meleklerdik. O eğitimdeki en iyi adamlardan biriydim. Şınav çekmede en iyilerden biriydim ve mekik çekmede, çarpıntı tekmelerinde ve koşmada en iyisiydim. Onur derecesinin bir puan gerisindeydim, ancak Pararescue eğitimine giden yolda konuşmadıkları bir şey vardı: suya güven. Bu, haftalarca kıçını boğmaya çalıştıkları bir kurs için güzel bir isim ve ben suda cehennem gibi rahatsız oldum.

Annem bizi üç yıl içinde kamu yardımlarından ve destekli konutlardan kurtarmış olmasına rağmen hâlâ yüzme dersleri için fazladan parası yoktu ve biz havuzlardan kaçınıyorduk. Yüzmeyle nihayet tanışmam ancak on iki yaşımdayken İzci kampına gittiğimde gerçekleşti. Buffalo'dan ayrılmak İzciler'e katılmamı sağladı ve kamp, Kartal İzci olma yolunda ilerlemek için ihtiyacım olan tüm başarı rozetlerini almak için en iyi fırsatımdı.
Bir sabah yüzme başarı rozetine hak kazanma zamanı gelmişti ve bu

şamandıralarla işaretlenmiş bir göl parkurunda bir mil yüzmek anlamına geliyordu. Diğer tüm çocuklar atladı ve peşinden koşmaya başladı ve itibarımı kurtarmak istiyorsam ne yaptığımı biliyormuş gibi davranmam gerekiyordu, bu yüzden onları göle kadar takip ettim. Elimden geldiğince köpekle kürek çektim, ama su yutmaya devam ettim, bu yüzden sırt üstü döndüm ve anında doğaçlama yaptığım berbat bir sırtüstü yüzerek tüm mili yüzdüm. Liyakat rozeti güvence altına alındı.



Erkek izciler

Pararescue'ya girmek için yüzme sınavına girme zamanı geldiğinde gerçekten yüzebilmem gerekiyordu. Bu, süreli, 500 metrelik bir serbest stil yüzmeydi ve on dokuz yaşındayken bile serbest stilde yüzmeyi bilmiyordum. Böylece bodur kıçımı Barnes & Noble'a götürdüm, Yeni Başlayanlar için Yüzme'yi satın aldım, diyagramları inceledim ve her gün havuzda pratik yaptım. Yüzümü suya sokmaktan nefret ediyordum ama önce bir, sonra iki kulaç atmayı başardım ve çok geçmeden bütün bir turu yüzebildim.

Çoğu yüzücü kadar canlı değildim. Ne zaman yüzmeyi bıraksam, bir an için bile olsa, batmaya başlıyordum, bu da kalbimin panikle çarpmasına ve

Artan gerilimim durumu daha da kötüleştirdi. Sonunda yüzme testini geçtim ama suda yetkin ve rahat olmak arasında bir fark var, rahat olmak ile kendine güvenmek arasında büyük bir fark daha var ve çoğu insan gibi yüzemediğinizde suya güvenmek kolay olmuyor. Bazen hiç gelmiyor.

Pararescue eğitiminde suya güven, on haftalık programın bir parçasıdır ve stres altında suda ne kadar iyi performans gösterdiğimizi test etmek için tasarlanmış belirli gelişmelerle doludur. Benim için en kötü evrimlerden birine Bobbing adı verildi. Sınıf beş kişilik gruplara bölündü, sığ uçtaki oluklardan oluklara dizildiler ve tamamen donatıldılar. Sırtlarımıza galvanizli çelikten yapılmış seksen litrelik ikiz depolar bağlanmıştı ve on altı kiloluk ağırlık kemerleri de takıyorduk. Üzerimize fena halde yük bindirildi, bu iyi olurdu, ancak bu evrimde o tanklardan nefes almamıza izin verilmiyordu. Bunun yerine, bize havuzun eğiminden aşağı doğru bir metrelik bölümden derin uca, yaklaşık üç metre aşağıya doğru yürümemiz söylendi ve bu yavaş yürüyüşte zihnim şüphe ve olumsuzlukla girdap gibi döndü.

Burada ne yapıyorsun? Bu senin için değil! Sen yüzemezsin! Sen bir sahtekarsın ve seni bulacaklar!

Zaman yavaşladı ve o saniyeler dakikalar gibi geldi. Diyafram yalpalayarak ciğerlerime hava doldurmaya çalıştı. Teorik olarak, gevşemenin tüm sualtı evrimlerinin anahtarı olduğunu biliyordum, ama bırakamayacak kadar çok korkmuştum. Çenem yumruklarım kadar sıkıydı. Paniği savuşturmaya çalışırken başım zonkluyordu. Sonunda hepimiz yerimizdeydik ve sallanmaya başlama zamanı gelmişti. Bu, aşağıdan yüzeye doğru itmek (kanatlamanın faydası olmadan), bir hava yutmak ve tekrar aşağı batmak anlamına geliyordu.
Tamamen yükle kalkmak kolay değildi ama en azından nefes alabiliyordum ve o ilk nefes bir kurtuluştu. Sistemime oksijen doldu ve eğitmen "Değiştir!" diye bağırana kadar rahatlamaya başladım. Bu bizim ayaklarımızdan yüzgeçlerimizi alıp ellerimize yerleştirmemiz ve kollarımızı tek bir çekişle kendimizi yüzeye doğru itmemiz için işaretti. Havuzun zeminini itmemize izin verildi ama tekme atamadık. Bunu beş dakika boyunca yaptık.

Suda özgüven eğitimi sırasında sığ su ve yüzey kararmaları nadir değildir. Vücudu strese sokmaya ve oksijen alımını sınırlamaya neden olur. Ellerimde yüzgeçler varken yüzümü zar zor kaldırabiliyordum

Nefes alabilecek kadar sudan çıkmıştım ve arada çok çalışıp oksijen yakıyordum. Ve çok fazla, çok hızlı yaktığınızda, beyniniz kapanır ve siz de bayılırsınız. Eğitmenlerimiz buna "sihirbazla tanışmak" adını verdi. Saat ilerledikçe, çevredeki görüşümde yıldızların belirdiğini görebiliyordum ve büyücünün sürünerek yaklaştığını hissediyordum.

Ben bu evrimi geçtim ve çok geçmeden kollarımla veya ayaklarımla palet vurmak benim için kolay hale geldi. Başından sonuna kadar zor kalan şey, en basit görevlerimizden biriydi: ellerimiz olmadan suyu arıtmak. Üç dakika boyunca sadece blender benzeri bir hareketle döndürdüğümüz bacaklarımızı kullanarak ellerimizi ve çenemizi suyun üzerinde tutmamız gerekiyordu. Bu çok fazla bir zaman gibi görünmüyor ve sınıfın çoğu için kolaydı. Benim için bu neredeyse imkansızdı. Çenem sürekli suya çarpıyordu, bu da zamanın yeniden üçlü sıfırdan başlayacağı anlamına geliyordu. Etrafımda sınıf arkadaşlarım o kadar rahattı ki bacakları zar zor hareket edebiliyordu, benimkiler ise son hızla dönüyordu ve ben hala yer çekimine meydan okuyan o beyaz oğlanların yarısı kadar yükseğe çıkamıyordum.

Her gün havuzda başka bir aşağılama yaşanıyordu. Herkesin önünde utandığımdan değil. Tüm evrimleri geçtim ama içimde acı çekiyordum. Her gece, bir sonraki günün görevine odaklanıyor ve o kadar dehşete düşüyordum ki uyuyamıyordum ve çok geçmeden korkum, benim için kolay olan sınıf arkadaşlarıma karşı kızgınlığa dönüşüyordu ve bu da geçmişimi ortaya çıkarıyordu.

Birliğimdeki tek siyah adam bendim ve bu bana Indiana kırsalındaki çocukluğumu hatırlattı ve su güveni eğitimi zorlaştıkça, o karanlık sular o kadar yükseliyordu ki, ben de içten dışa boğuluyormuşum gibi görünüyordu. Sınıfımın geri kalanı uyurken, o güçlü korku ve öfke karışımı damarlarımda uğuldadı ve gece takıntılarım kendi kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüştü. Başarısızlığın kaçınılmaz olduğu bir yer çünkü kontrol edilemeyen korkum, kontrol edemediğim bir şeyi serbest bırakıyordu: pes eden zihin.

Her şey, altı haftalık "dost nefesi" egzersiziyle eğitime başladıktan sonra doruğa çıktı. Eşleştik, her bir çift birbirini önkoldan kavradı ve sırayla tek bir şnorkelle nefes aldı. Bu sırada eğitmenler bizi darp ederek şnorkelimizden ayırmaya çalıştılar. Bütün bunların yüzeyde ya da yüzeye yakın bir yerde gerçekleşmesi gerekiyordu ama ben olumsuz bir şekilde neşeliydim, bu da

bu, derin ucun orta sularına battığım, partnerimi de benimle birlikte aşağıya sürüklediğim anlamına geliyordu. Bir nefes alır ve şnorkeli bana uzatırdı. Yüzeye doğru yüzer, nefes verir, şnorkeldeki suyu temizlemeye ve ona geri vermeden önce temiz bir nefes almaya çalışırdım, ancak eğitmenler bunu neredeyse imkansız hale getirdi. Genellikle tüpü sadece yarıya kadar temizler ve havadan çok su çekerdim. Atlamadan itibaren, yüzeye yakın kalmak için savaşırken bir oksijen eksikliğinden çalışıyordum.

Askeri eğitimde zayıf halkaları tespit etmek ve onları performans göstermeleri ya da bırakmaları konusunda zorlamak eğitmenlerin görevidir ve onlar benim zorlandığımı söyleyebilirlerdi. O gün havuzda, içlerinden biri sürekli yüzüme bağırıyor ve beni dövüyordu; ben ise boğuluyordum, büyücüyü savuşturmak için dar bir tüpten hava yutmaya çalışıyordum ama başaramıyordum. Aşağıya indiğimde, yüzeyde sakin bir denizyıldızı gibi yayılmış sınıfın geri kalanına baktığımı hatırlıyorum. Olabildiğince sakin, ben öfkelenirken onlar şnorkellerini kolaylıkla ileri geri hareket ettirdiler. Artık eğitmenimin sadece işini yaptığını biliyorum ama o zamanlar şöyle düşünüyordum: Bu herif bana adil bir şans vermiyor!

Ben de bu evrimi geçtim ama hâlâ on bir evrimim daha vardı ve dört haftalık suya güven eğitimim daha vardı. Mantıklıydı. Uçaklardan suyun üzerinden atlıyor olurduk. İhtiyacımız vardı. Artık bunu yapmak istemedim ve ertesi sabah bana geleceğini düşünmediğim bir çıkış yolu teklif edildi.

Haftalar önce, ilaç kontrolü sırasında kanımızı almıştık ve doktorlar Orak Hücre Özelliği taşıdığımı yeni keşfetmişlerdi. Orak Hücreli Anemi hastalığım yoktu ama o zamanlar kalp durması nedeniyle egzersize bağlı ani ölüm riskini artırdığına inanılan bir özelliğe sahiptim. Hava Kuvvetleri bir evrimin ortasında ölmemi istemedi ve beni tıbbi eğitimden aldı. Sanki hayallerim elimden alınıyormuş gibi bu haberi ciddiye alıyormuş gibi davrandım. Büyük bir sinirlenmiş gibi davrandım ama içten içe çok mutluydum.

Aynı haftanın ilerleyen saatlerinde doktorlar kararlarını tersine çevirdi. Devam etmenin benim için güvenli olduğunu özellikle söylemediler ama bu özelliğin henüz tam olarak anlaşılmadığını söylediler ve benim kendi adıma karar vermeme izin verdiler. Eğitime geri döndüğümde Başçavuş (MSgt) bana çok fazla zaman kaçırdığımı ve devam etmek istersem ilk günden başlamam gerektiğini söyledi.

birinci hafta. Dört haftadan daha az bir süre yerine, suya güvenmenin getirdiği dehşete, öfkeye ve uykusuzluğa on hafta daha katlanmak zorunda kalacaktım.

Bu günlerde, bu tür şeyler radarıma bile kaydedilmezdi. Bana herkesten daha uzun ve daha hızlı koşmamı söylersen adil bir sarsıntı elde etmek için ben de "Anlaşıldı" derdim ve hareket etmeye devam ederdim ama o zamanlar hâlâ yarım yamalaktım. Fiziksel olarak güçlüydüm ama zihnimi yönetmeye yakın bile değildim.

MSgt bana baktı, cevabımı bekliyordu. "Biliyor musun Başçavuş, doktorun bu Orak Hücre meselesi hakkında fazla bilgisi yok ve bu beni rahatsız ediyor" dediğimde gözlerinin içine bile bakamadım.

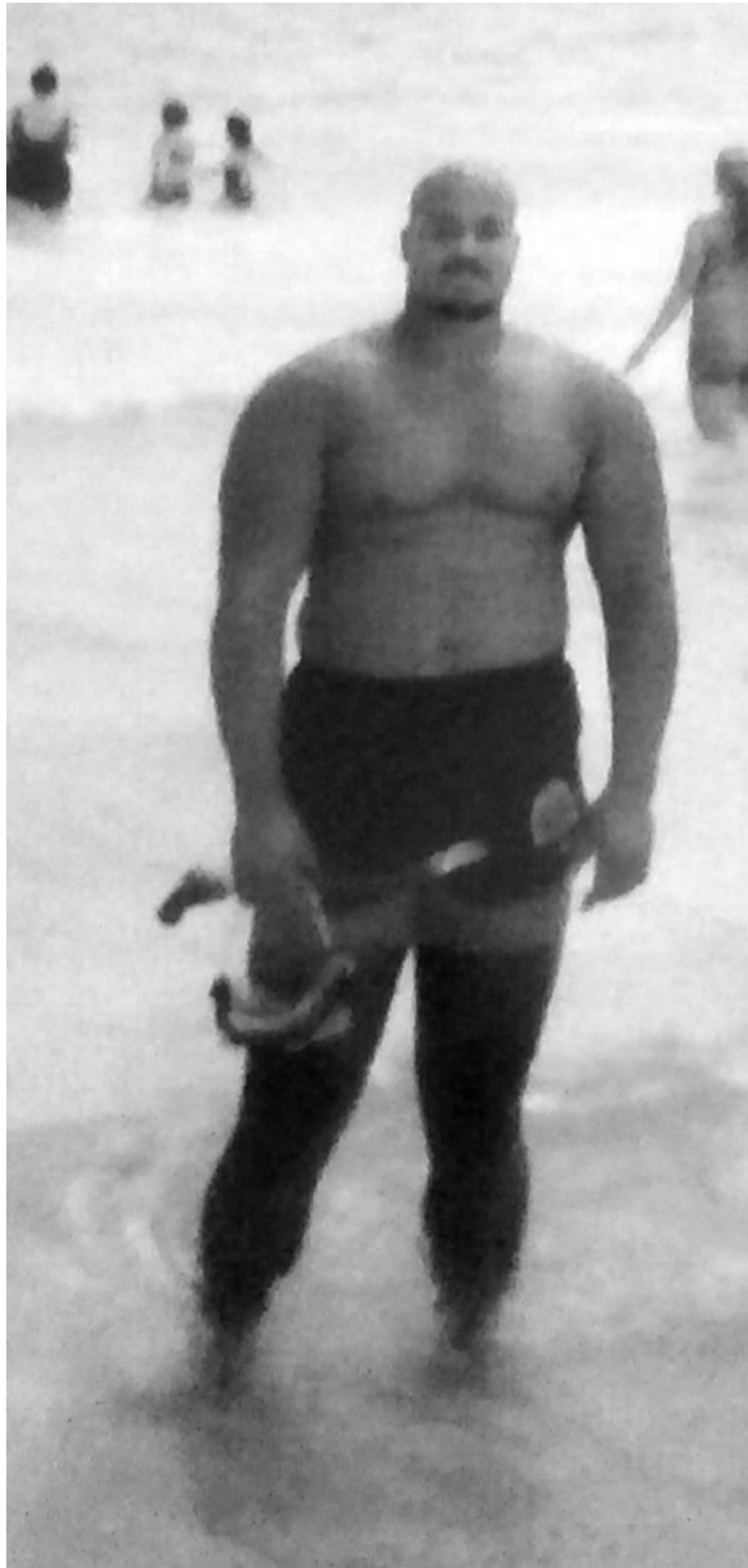
Duygusuz bir tavırla başını salladı ve beni programdan tamamen çıkaracak belgeleri imzaladı. Orak Hücre'den alıntı yaptı ve kağıt üzerinde vazgeçmedim ama gerçeği biliyordum. Eğer bugün olduğum kişi olsaydım, Orak Hücre umurumda olmazdı. Hala Orak Hücre Özelliğine sahibim. Öylece kurtulmakla kalmıyorsunuz ama o zamanlar bir engel belirmişti ve ben de pas geçmiştim.

Fort Campbell, Kentucky'ye taşındım, arkadaşlarıma ve aileme sağlık nedeniyle programdan çıkarıldığımı söyledim ve dört yılımı bazı özel operasyon birimleriyle çalışan Taktik Hava Kontrol Partisi'nde (TAC-P) geçirdim. . Düşman hatlarının gerisinde kara birimleri ile hava desteği (F-15'ler ve F-16'lar gibi hızlı hareket eden güçler) arasında bağlantı kurmak için eğitim aldım. Zeki insanlarla çalışmak zorluydu ama ne yazık ki bundan hiçbir zaman gurur duymadım ve sunulan fırsatları görmedim çünkü geleceğimi korkunun belirlemesine izin veren bir pes eden biri olduğumu biliyordum.

Utancımı spor salonuna ve mutfak masasına gömdüm. Powerlifting'e girdim ve kütleye katlandım. Yedim ve çalıştım. Çalıştım ve yemek yedim. Hava Kuvvetlerindeki son günlerimde 255 kiloydum. Taburcu olduktan sonra neredeyse 300 pound ağırlığa gelene kadar hem kas hem de yağ biriktirmeye devam ettim. Büyük olmak istedim çünkü büyük olmak David Goggins'i sakladı. Bu 175 kiloluk insanı o 21 inçlik pazılara ve o sarkık göbeğe sığdırmayı başardım. İri bir bıyık bırakmıştım ve beni gören herkesi korkutuyordum ama içten içe korkak olduğumu biliyordum ve bu unutulmaz bir duyguydu.



1994'te 175 lbs'deki Hava Kuvvetleri Eğitim Kampından sonra



1999'da sahilde 290 lbs

* * *

Kaderimin sorumluluğunu üstlenmeye başladığım sabah, diğerleri gibi başladı.
Saat sabah 7'yi vurduğunda Ecolab vardiyam sona erdi ve büyük bir çikolatalı milkshake almak için Steak 'n Shake'e arabaya servis yaptım. Sonraki durak, bir kutu Hostess mini çikolatalı çörek için 7-Eleven. Bunları, evime, güzel Carmel, Indiana'da, eşim Pam ve kızıyla paylaştığım, golf sahasındaki güzel bir daireye arabayla kırk beş dakikalık yolculuğumda yuttum.
Pizza Hut olayını hatırlıyor musun? O kızla evlendim. Babası bana zenci diyen bir kızla evlendim. Bu benim hakkımda ne diyor?

Bu hayatı göze alamazdık. Pam çalışmıyordu bile ama o kredi kartı borcu yükleme günlerinde hiçbir şeyin pek anlamı yoktu. Otoyolda 70 mil hızla gidiyordum, ana şeker hattını kullanıyordum ve stereodan Sessizliğin Sesi yağdığında yerel bir klasik rock istasyonunu dinliyordum. Simon ve Garfunkel'in sözleri gerçekmiş gibi yankılanıyordu.

Karanlık gerçekten de bir dosttu. Karanlıkta çalıştım, gerçek benliğimi arkadaşlarımdan ve yabancılardan sakladım. O zamanlar ne kadar uyuşuk ve korkmuş olduğuma kimse inanmazdı çünkü kimsenin bulaşmaya cesaret edemeyeceği bir canavara benziyordum ama aklım yerinde değildi ve ruhum çok fazla travma ve başarısızlıkla ezilmişti.
Kaybeden olmak için her türlü bahanem vardı ve hepsini kullandım. Hayatım çöküyordu ve Pam olay yerinden kaçarak bununla başa çıktı. Anne babası hâlâ Brezilya'da, sadece yetmiş mil uzakta yaşıyordu. Zamanımızın çoğunu ayrı geçirdik.

Sabah 8 gibi işten eve geldim ve kapıdan girer girmez telefon çaldı. Annemdi. Rutinimi biliyordu.

"Zımba telini almak için gel," dedi.

Benim temel yemeğim, çok az kişinin tek bir oturuşta bitirebileceği tek kişilik kahvaltı büfesiydi. Düşünün: sekiz Pillsbury tarçınlı rulo, yarım düzine çırpılmış yumurta, yarım kilo domuz pastırması ve iki kase Meyveli Çakıl.
Unutma, az önce bir kutu çörek ve çikolatalı içeceğin büyük kısmını yok etmiştim. BEN

yanıt vermesine bile gerek yoktu. Geleceğimi biliyordu. Yemek benim tercih ettiğim ilaçtı ve her zaman son kırıntıyı bile emerdim.

Telefonu kapattım, televizyonu açtım ve koridordaki duşa doğru yürüdüm, orada anlatıcının sesini buharın arasından duyabiliyordum. Fragmanları yakaladım. "Donanma SEAL'leri...en zorlu...dünya." Havluyu belime sarıp oturma odasına geri döndüm. O kadar iriydim ki havlu koca kıçımı zar zor kaplıyordu ama kanepeye oturdum ve otuz dakika boyunca hareket etmedim.

Gösteri, Temel Su Altı Yıkım SEAL (BUD/S) Eğitim Sınıfı 224'ten Cehennem Haftasına kadar devam etti: askeriyedeki fiziksel olarak en zorlu eğitimdeki en çetin görevler dizisi. Çamurlu engelli parkurları yarıp geçerken, kütükleri başlarının üzerinde tutarak yumuşak kumda koşarken ve buzlu sörfte titrerken terleyen ve acı çeken adamlarını izledim. Kafa derimden boncuk boncuk ter akıyordu, adamların -bazıları en güçlülerinden- zili çalıp işi bıraktıklarını gördüğümde kelimenin tam anlamıyla koltuğumun kenarındaydım. Mantıklıydı. BUD/S'ye başlayan erkeklerin sadece üçte biri Cehennem Haftasını atlatıyor ve Pararescue eğitiminde geçirdiğim tüm süre boyunca, bu adamların göründüğü kadar kötü hissettiğimi hatırlamıyordum. Şişmişlerdi, yıpranmışlardı, uykusuz kalmışlardı ve ayakları üzerinde ölüydüler ve ben onları kıskanıyordum.

Ne kadar uzun süre izlersem, tüm bu ıstırabın içinde gömülü cevaplar olduğundan o kadar emin oldum. İhtiyacım olan cevaplar. Kamera birden fazla kez uçsuz bucaksız, köpüren okyanusun üzerinde gezindi ve her seferinde kendimi acınası hissettim. SEAL'ler benim olmadığım her şeydi. Gurur, haysiyet ve ateşte yıkanmaktan, lanet olasıca dövülmekten ve tekrar tekrar geri dönmekten gelen mükemmellik türü hakkındaydılar. Onlar hayal edebileceğiniz en sert, en keskin kılıcın insandaki eşdeğeriydi. Alevi aradılar, korkusuz ve ölümcül oluncaya kadar gerektiği kadar, hatta daha uzun süre darbeye maruz kaldılar. Motive olmadılar. Sürüldüler.

Gösteri mezuniyet töreniyle sona erdi. Yirmi iki gururlu adam, kamera Komutanlarına yaklaşmadan önce beyaz elbiseleri içinde omuz omuza duruyordu.

"Sıradanlığın sıklıkla standart olduğu ve sıklıkla ödüllendirildiği bir toplumda, sıradanlıktan nefret eden, kendilerini geleneksel terimlerle tanımlamayı reddeden ve kendini geleneksel terimlerle tanımlamayı reddeden erkeklere karşı yoğun bir hayranlık var" dedi.

Geleneksel olarak kabul edilen insan yeteneklerini aşmaya çalışın. BUD/S'nin bulması gereken kişi tam da bu tür. Her görevi yeteneğinin en iyisiyle tamamlamanın bir yolunu bulan adam. Uyum sağlayacak ve her türlü engeli aşacak adam.”

O anda sanki Komutan doğrudan benimle konuşuyormuş gibi hissettim ama gösteri bittikten sonra banyoya geri döndüm, aynaya baktım ve kendime baktım. Her bir 300 pounda baktım. Ben memleketimdeki tüm nefretçilerin olacağımı söylediği her şeydim: eğitimsiz, gerçek dünya becerilerinden yoksun, sıfır disiplinli ve çıkmaz bir gelecek. Sıradanlık büyük bir terfi olurdu. Hayat varilinin dibindeydim, pislikler birikiyordu ama çok uzun zaman sonra ilk defa uyanıktım.

Kahvaltı sırasında annemle neredeyse hiç konuşmadım ve aklım yarım kalmış bir iş olduğundan sadece temel gıdamın yarısını yedim. Her zaman elit bir özel operasyon birimine katılmak istemiştim ve tüm et yığınlarının ve başarısızlık katmanlarının altında bu arzu hâlâ oradaydı. Şimdi, hücreden hücreye hareket eden ve kontrolü ele geçiren bir virüs gibi üzerimde çalışmaya devam eden bir şovun şans eseri izlenmesi sayesinde hayata geri dönüyordu.

Kurtulamadığım bir takıntı haline geldi. Neredeyse üç hafta boyunca her sabah işten sonra Donanmadaki aktif görev görevlilerini aradım ve onlara hikayemi anlattım. Ülkenin her yerindeki ofisleri aradım. Beni SEAL eğitimine götürebildikleri sürece taşınmaya hazır olduğumu söyledim. Herkes beni geri çevirdi.
Çoğu, daha önce hizmet almış adaylarla ilgilenmiyordu. Yerel bir işe alım bürosunun ilgisini çekti ve şahsen görüşmek istedi, ancak oraya vardığımda yüzüme güldüler. Çok ağırdım ve onların gözünde sadece başka bir hayalperest numaracıydım. O toplantıdan da aynı duygularla ayrıldım.

Bulabildiğim tüm muvazzaf işe alma bürolarını aradıktan sonra, Donanma yedek kuvvetlerinin yerel birimini aradım ve ilk kez Astsubay Steven Schaljo ile konuştum. Schaljo, SEAL'lerin eğitim aldığı San Diego'daki askere alma ekibine katılmadan önce sekiz yıl boyunca birden fazla F-14 Filosunda elektrikçi ve NAS Miramar'da eğitmen olarak çalıştı. Gece gündüz çalıştı ve saflarda hızla yükseldi. Indianapolis'e taşınması, bir terfi ve mısırın ortasında Donanma askerleri bulma zorluğuyla geldi. Ben aradığımda Indy'de sadece on gündür görevdeydi ve başka birine ulaşmış olsaydım muhtemelen bu kitabı okuyor olmazdın. Ancak

Aptalca şans ve inatçı ısrarın bir araya gelmesiyle, Donanmanın en iyi askere alma uzmanlarından birini buldum; en sevdiği görevi zor durumdaki elmasları keşfetmek olan bir adam; yeniden askere gitmek isteyen ve özel operasyonlara katılmayı ümit eden benim gibi eski hizmet adamları. .

İlk görüşmemiz uzun sürmedi. Bana yardım edebileceğini ve şahsen görüşmeye gelmem gerektiğini söyledi. Bu tanıdık geliyordu. Anahtarlarımı aldım ve doğruca ofisine gittim ama umutlarımı fazla yükseltmedim. Yarım saat sonra geldiğimde, çoktan BUD/S yönetimiyle telefonda görüşüyordu.

O ofisteki her denizci - hepsi beyaz - Schaljo dışında beni görünce şaşırdı. Ben ağır sıklet olsaydım, Schaljo 1.77 boyunda hafif sıkletti ama en azından ilk başta benim bedenimden etkilenmişe benzemiyordu. Herhangi bir satıcı gibi dışa dönük ve sıcaktı, ancak içinde biraz pitbull olduğunu söyleyebilirim.
Beni tartmak için bir koridora götürdü ve tartının üzerinde dururken duvara iğnelenmiş bir ağırlık çizelgesine baktım. Benim boyumda, Donanma için izin verilen maksimum ağırlık 191 pound idi. Nefesimi tuttum, elimden geldiğince içimi çektim ve beni kolayca yüzüstü bıraktığı aşağılayıcı anı savuşturmak için üzgün bir girişimle göğsümü şişirdim. O an hiç gelmedi.

Schaljo, dosya klasöründeki bir tabloya 297 poundu çizerken gülümseyerek ve başını sallayarak "Sen büyük bir çocuksun" dedi. "Donanma'nın, yedek kuvvetlerdeki askerlerin aktif görev haline gelmesini sağlayan bir programı var. Bunun için kullanacağımız şey bu. Yıl sonunda aşamalı olarak kaldırılacak, bu yüzden o zamandan önce sizi sınıflandırmalıyız. Demek istediğim, yapacak bazı işlerin var ama bunu biliyordun. Gözlerini ağırlık tablosuna kadar takip ettim ve tekrar kontrol ettim. Başını salladı, gülümsedi, omzumu okşadı ve beni gerçeğimle yüzleşmeye bıraktı.

106 kilo vermek için üç aydan az zamanım vardı.

Kulağa imkansız bir görev gibi geliyordu, işimi bırakmamamın nedenlerinden biri de bu. Diğeri ise ASVAB'dı. O kabus testi Frankenstein'ın lanet canavarı gibi hayata dönmüştü. Daha önce Hava Kuvvetlerine kaydolmak için bu sınavı geçmiştim ama BUD/S'ye hak kazanmak için çok daha yüksek puan almam gerekiyordu. İki hafta boyunca bütün gün çalıştım ve her gece zararlıları yok ettim. Henüz çalışmıyordum. Ciddi kilo kaybı beklemek zorunda kalacaktı.

Cumartesi öğleden sonra sınava girdim. Ertesi Pazartesi Schaljo'yu aradım. "Deniz Kuvvetleri'ne hoş geldiniz" dedi. Önce iyi haberi indirdi. Bazı bölümlerde olağanüstü derecede başarılıydım ve artık resmi olarak yedek üyeydim, ancak Mekanik Anlama'dan yalnızca 44 puan almıştım. BUD/SI'ye hak kazanmak için 50 almam gerekiyordu. Beş hafta içinde sınavın tamamına tekrar girmem gerekecekti.

Bugünlerde Steven Schaljo tesadüfi bağlantımıza "kader" demeyi seviyor. İlk konuştuğumuz anda dürtülerimi hissedebildiğini ve atlamadan itibaren bana inandığını, bu yüzden kilomun onun için sorun olmadığını söyledi, ancak ASVAB testinden sonra şüphelerle doldum. Yani belki o gecenin ilerleyen saatlerinde yaşananlar da bir çeşit kaderdi ya da çok ihtiyaç duyulan dozda ilahi müdahaleydi.

Battığı restoranın adını vermeyeceğim çünkü eğer söyleseydim bir daha orada yemek yemezdin ve bir avukat tutmak zorunda kalırdım. Sadece bil, burası bir felaketti. Önce dışarıdaki tuzakları kontrol ettim ve ölü bir fare buldum. İçeride yapışkan tuzakların üzerinde daha fazla ölü kemirgen (bir fare ve iki sıçan) ve boşaltılmamış çöpte hamamböcekleri vardı. Başımı salladım, lavabonun altında dizlerimin üzerine çöktüm ve duvardaki dar bir aralıktan yukarıya doğru su püskürttüm. Henüz bilmiyordum ama yuva yaptıkları sütunu buldum ve zehir çarptığında dağılmaya başladılar.

Birkaç saniye içinde boynumun arkasında bir ürperti oluştu. Başımı salladım ve tavandaki açık bir panelden mutfağın zeminine yağan hamamböceği fırtınasını görmek için boynumu kaldırdım. Hamamböceklerinin ana damarına ve Ecolab'daki işimde gördüğüm en kötü istilaya maruz kalmıştım. Gelmeye devam ettiler. Hamam böcekleri omuzlarıma ve kafama kondu. Zemin onlarla birlikte kıvranıyordu.

Kutumu mutfakta bıraktım, yapışkan tuzakları yakaladım ve dışarı fırladım. Restoranı haşaratlardan nasıl temizleyeceğimi düşünmek için temiz havaya ve daha fazla zamana ihtiyacım vardı. Kemirgenleri çöpe atmak için çöp kutusuna giderken seçeneklerimi düşündüm, kapağı açtım ve deli gibi tıslayan canlı bir rakun buldum. Sarı dişlerini gösterip bana saldırdı. Çöp konteynırını hızla kapattım.

Ne oluyor? Yani cidden, ne oluyor? Yeterince ne zaman gerçekten yeterli olacaktı? Üzgün hediyemin berbat bir geleceğe dönüşmesine izin mi verecektim? Daha ne kadar bekleyeceğim, kaç yıl daha

Orada beni bekleyen daha büyük bir amaç olup olmadığını merak ederek yanar mıydım? O anda, eğer direnmezsem ve en fazla direnişin olduğu yolda yürümeye başlamazsam, sonsuza kadar bu zihinsel cehennemde kalacağımı biliyordum.

O restorana bir daha girmedim. Eşyalarımı toplamadım. Kamyonumu çalıştırdım, çikolatalı bir şeyler içmek için durdum (o zamanlar benim için rahatlatıcı çaydı) ve eve doğru yola koyuldum. Yukarı çıktığımda hava hâlâ karanlıktı. umursamadım İş kıyafetlerimi çıkardım, biraz eşofman giydim ve koşu ayakkabılarımı bağladım. Bir yılı aşkın süredir koşmamıştım ama dört mil gitmeye hazır bir şekilde sokaklara çıktım.

400 metre dayanabildim. Kalbim yarıştı. Başım o kadar dönmüştü ki, evime doğru yavaş bir yürüyüşe çıkmadan önce nefesimi toplamak için golf sahasının kenarına oturmak zorunda kaldım; burada eriyen sarsıntı beni bir başka başarısızlıkta rahatlatmak için bekliyordu. Onu yakaladım, höpürdettim ve kanepeme çöktüm. Gözlerim yaşlarla doldu.

Ben kim olduğumu sanıyordum? Ben bir hiç olarak doğmadım, hiçbir şey kanıtlamadım ve hala bir değerim yoktu. David Goggins, Donanma SEAL'i mi? Evet, doğru. Ne boş bir rüya. Beş dakika boyunca bloğun aşağısına bile koşamadım. Hayatım boyunca bastırdığım tüm korkularım ve güvensizliklerim başıma yağmaya başladı. Teslim olmanın ve tamamen vazgeçmenin eşiğindeydim. İşte o zaman Rocky'nin eski, baştan sona VHS kopyasını buldum (on beş yıldır elimdeydi), onu makineye kaydırdım ve en sevdiğim sahneye hızla ilerledim: 14. Tur.

Orijinal Rocky hala tüm zamanların en sevdiğim filmlerinden biri çünkü bu, hiçbir şansı olmayan, yoksulluk içinde yaşayan, hiçbir şey bilmeyen bir kalfa dövüşçüyü konu alıyor. Kendi antrenörü bile onunla çalışmaz. Ardından, birdenbire, tarihteki en korkulan dövüşçü olan ve şimdiye kadar karşılaştığı her rakibi nakavt eden şampiyon Apollo Creed ile şampiyonluk şansına sahip olur. Rocky'nin tek istediği, Creed ile mesafe kat eden ilk kişi olmak. Bu tek başına onu hayatında ilk kez gurur duyacağı biri yapacaktır.

Dövüş herkesin beklediğinden daha yakın, kanlı ve yoğun ve orta turlarda Rocky giderek daha fazla ceza alıyor. Dövüşü kaybediyor ve 14. Turda erken yere düşüyor ama ringin tam ortasına fırlıyor. Apollon onu bir aslan gibi takip ederek içeri girer. O

keskin sol vuruşlar yapıyor, yavaş ayaklı Rocky'ye şaşırtıcı bir kombinasyonla vuruyor, cezalandırıcı bir sağ kroşe indiriyor ve bir tane daha. Rocky'yi köşeye sıkıştırıyor. Rocky'nin bacakları jöle gibi. Savunmak için kollarını kaldıracak gücü bile toplayamıyor. Apollo, Rocky'nin kafasının yan tarafına bir sağ kroşe daha vuruyor, ardından bir sol kroşe ve Rocky'yi yere indiren şiddetli bir sağ aparkat.

Apollo, kolları yukarıda tutularak karşı köşeye çekiliyor ama o ringde yüz üstü bile olsa Rocky pes etmiyor. Hakem on saymaya başlarken, Rocky iplere doğru kıvranıyor. Kendi antrenörü Mickey, onu yerde kalmaya çağırıyor ama Rocky bunu duymuyor. Kendini önce bir dizine, sonra dört ayağına kadar çeker. Rocky ipleri yakalayıp ayağa kalkarken hakem altıya vuruyor. Kalabalık kükredi ve Apollo onun hâlâ ayakta durduğunu görmek için döndü. Rocky, Apollo'yu dalgalandırır. Şampiyonun omuzları inanamayarak çöktü.

Mücadele henüz bitmedi.

Televizyonu kapattım ve kendi hayatımı düşündüm. Her türlü dürtü ve tutkudan yoksun bir hayattı ama biliyordum ki eğer korkularıma ve yetersizlik duygularıma teslim olmaya devam edersem, onların geleceğimi sonsuza kadar belirlemelerine izin vereceğim. Diğer tek seçeneğim, beni aşağıya çeken duyguların gücünü bulmaya çalışmak, onları dizginlemek ve yükselmem için beni güçlendirmek için kullanmaktı, ben de tam olarak öyle yaptım.

O içeceği çöpe attım, ayakkabılarımı bağladım ve yeniden sokaklara çıktım.
İlk koşumda çeyrek mil öteden bacaklarımda ve ciğerlerimde şiddetli ağrı hissettim. Kalbim hızlandı ve durdum. Bu sefer aynı acıyı hissettim, kalbim ısınan bir araba gibi hızla çarptı ama içinden koştum ve acı azaldı. Nefes almak için eğildiğimde tam bir mil koşmuştum.

İşte o zaman tüm fiziksel ve zihinsel sınırlamaların gerçek olmadığını ve çok erken pes etme alışkanlığım olduğunu ilk kez fark ettim. İmkansızı başarmanın, toplayabildiğim her zerre kadar cesaret ve dayanıklılık gerektireceğini de biliyordum. Saatlerce, günlerce, haftalarca süren aralıksız acıya bakıyordum.
Kendimi ölümlülüğün en ucuna kadar zorlamak zorunda kalırdım. Ölebileceğim gerçeğini kabul etmek zorundaydım çünkü bu sefer kalbim ne kadar hızlı çarparsa çarpsın ve ne kadar acı çekersem çekeyim pes etmeyecektim.

Sorun şu ki takip edilecek bir savaş planı ya da plan yoktu. Sıfırdan bir tane oluşturmak zorunda kaldım.

Tipik bir gün böyle bir şey geçti. Sabah 4: 30'da uyanır, bir muz yer ve ASVAB kitaplarına girerdim. Sabah 5 civarında, o kitabı sabit bisikletime götürür, orada terler ve iki saat çalışırdım. Unutma, vücudum dağınıktı. Henüz birkaç mil koşamıyordum, bu yüzden bisiklette yakabildiğim kadar çok kalori yakmam gerekiyordu. Ondan sonra Carmel Lisesi'ne gider ve iki saat yüzmek için havuza atlardım. Oradan, bench press, incline press ve birçok bacak egzersizini içeren bir devre çalışması için spor salonuna gittim. Toplu düşmandı. Tekrarlara ihtiyacım vardı ve her biri 100-200 tekrardan oluşan beş veya altı set yaptım. Sonra iki saat daha sabit bisiklete geri döndü.

Sürekli aç kaldım. Akşam yemeği her gün benim tek gerçek öğünümdü ama fazla bir şey yoktu. Izgara veya sotelenmiş tavuk göğsü ve sotelenmiş sebzelerin yanı sıra bir yüksük pirinç yedim. Akşam yemeğinden sonra bisikletle iki saat daha çalışır, çuvala girer, uyanır ve her şeyi yeniden yapardım; şansın bana karşı çok yüksek olduğunu biliyordum. Ulaşmaya çalıştığım şey, bir D öğrencisinin Harvard'a başvurması ya da bir kumarhaneye girip sahip olduğu her bir doları rulette bir sayıya koyması ve sanki kazanmanın kaçınılmaz bir sonuçmuş gibi davranması gibiydi. Hiçbir garantisi olmadan sahip olduğum her şeyi kendime bahse giriyordum.

Günde iki kez tartıldım ve iki hafta içinde yirmi beş kilo verdim. İlerlemem ancak öğütmeye devam ettikçe gelişti ve ağırlık soyulmaya başladı. On gün sonra 250'deydim, şınav çekmeye, şınav çekmeye ve kıçımı patlatmaya başlayacak kadar hafiftim. Yine de uyanır, sabit bisiklete, havuza ve spor salonuna giderdim ama aynı zamanda iki, üç ve dört millik koşuları da dahil ettim. Koşu ayakkabılarımı bir kenara attım ve SEAL adaylarının BUD/S'de giydiği botların aynısı olan bir çift Bates Lite sipariş ettim ve bunlarla koşmaya başladım.

Bu kadar çabayla gecelerimin huzurlu geçeceğini düşünürdünüz ama geceler kaygıyla doluydu. Midem guruldadı ve aklım karıştı. Karmaşık ASVAB sorularını hayal eder ve ertesi günün antrenmanlarından korkardım. Neredeyse hiç yakıt tüketmeden o kadar çok çabalıyordum ki depresyon doğal bir yan etki haline geldi. Parçalanan evliliğim boşanmaya doğru gidiyordu. Pam'in yapımı

Bir mucize eseri bu işin üstesinden gelebilirsem onun ve üvey kızımın benimle San Diego'ya taşınmayacağı çok açık. Çoğu zaman Brezilya'da kaldılar ve Carmel'de yalnız kaldığımda kargaşa içindeydim. Kendi kendini yenilgiye uğratan sonsuz düşünce akışım hızlanırken kendimi hem değersiz hem de çaresiz hissettim.

Depresyon sizi boğduğunda, tüm ışığınızı söndürür ve size umut için tutunacak hiçbir şey bırakmaz. Gördüğünüz tek şey olumsuzluk. Benim için bunu atlatmanın tek yolu depresyonumdan beslenmekti. Bunu tersine çevirmem ve kendimden şüphe duymanın ve kaygının artık amaçsız bir hayat yaşamadığımın kanıtı olduğuna kendimi ikna etmem gerekiyordu. Görevim imkansız olabilir ama en azından kahrolası bir göreve geri dönmüştüm.

Bazı geceler moralim bozukken Schaljo'yu arardım. Sabahın erken saatlerinde ve gece geç saatlerde her zaman ofisteydi. Ona depresyonum hakkında güvenmedim çünkü benden şüphe etmesini istemedim. O aramaları kendimi gaza getirmek için kullandım. Ona kaç kilo verdiğimi ve ne kadar çalıştığımı söyledim ve o ASVAB için çalışmaya devam etmem gerektiğini hatırlattı.

Anlaşıldı.

Kasetimde Rocky'nin film müziği vardı ve ilham almak için Going the Distance'ı dinlerdim . Uzun bisiklet sürüşleri ve koşuları sırasında, beynimde patlayan o korna sesleri eşliğinde kendimi BUD/S'den geçtiğimi, soğuk suya daldığımı ve Cehennem Haftası'nı ezdiğimi hayal ederdim. Diliyordum, umuyordum ama 250'ye düştüğümde SEAL'lere hak kazanma arayışım artık bir hayal değildi. Ben dahil çoğu insanın imkansız olduğunu düşündüğü bir şeyi başarmak için gerçek bir şansım vardı. Yine de kötü günler yaşandı. 250'nin altına düştükten kısa bir süre sonra bir sabah tartıldım ve önceki güne göre yalnızca yarım kilo kaybetmiştim. Verecek o kadar çok kilom vardı ki, plato yapmaya gücüm yetmezdi. Altı mil koşarken ve iki yüzerken tek düşündüğüm bunlardı. Tipik üç saatlik antrenmanım için spor salonuna geldiğimde bitkin ve ağrılıydım.

Bir dizi sette 100'den fazla barfiks çektikten sonra tavansız maksimum set için tekrar çubuğa döndüm. İçeri girerken hedefim on ikiye ulaşmaktı ama onuncu kez çenemi barın üzerine uzatırken ellerim alev alev yanıyordu.

zaman. Haftalardır geri çekilme isteği hep vardı ve ben hep reddettim. Ancak o gün ağrı çok fazlaydı ve on birinci şınavdan sonra pes ettim, yere düştüm ve antrenmanımı bir şınav çekinerek bitirdim.

O bir temsilci, o bir pound ile birlikte benimle kaldı. Onları kafamdan atmaya çalıştım ama beni rahat bırakmıyorlardı. Eve giderken ve mutfak masamda bir parça ızgara tavuk ve yumuşak, fırında patates yerken benimle alay ettiler. Bir şey yapmazsam o gece uyuyamayacağımı biliyordum, bu yüzden anahtarlarımı aldım.

Spor salonuna geri dönerken yüksek sesle, "Köşeden kaçarsan başaramayacaksın," dedim. "Senin için kısayol yok Goggins!"

Tüm pull-up antrenmanımı tekrar yaptım. Kaçırılan bir çekme bana fazladan 250'ye mal oldu ve benzer bölümler olacaktı. Ne zaman aç ya da yorgun olduğum için bir koşuyu kesersem ya da kısa yüzersem, her zaman geri gider ve kendimi daha da fazla yenerdim. Zihnimdeki iblisleri yönetebilmemin tek yolu buydu. Her iki şekilde de acı olacaktı. O andaki fiziksel ıstırapla, kaçırdığım o pull-up'ın, havuzdaki o son turun, yolda veya patikada atladığım çeyrek milin bana bir fırsata mal olup olmayacağını merak etmenin zihinsel ıstırabı arasında seçim yapmak zorunda kaldım. bir ömür boyu. Kolay bir seçimdi. SEAL'lere gelince, hiçbir şeyi şansa bırakmıyordum.

ASVAB'ın arifesinde, antrenmana dört hafta kala, kilo almak artık endişe verici değildi. Zaten 215 kiloya düşmüştüm ve her zamankinden daha hızlı ve güçlüydüm. Günde altı mil koşuyor, yirmi milden fazla bisiklete biniyor ve ikiden fazla yüzüyordum. Bunların hepsi kışın ortasında. En sevdiğim koşu, Indianapolis'teki ağaçların arasından geçen bir asfalt bisiklet ve yürüyüş yolu olan altı mil Monon parkuruydu. Burası bisikletçilerin ve futbol oynayan annelerin, koşu bebek arabalarının, hafta sonu savaşçılarının ve yaşlıların alanıydı. O zamana kadar Schaljo, Donanma SEAL uyarı emrini iletmişti. BUD/S'nin ilk aşamasında tamamlamam beklenen tüm antrenmanları içeriyordu ve bunları ikiye katlamaktan mutlu oldum. Tipik bir SEAL eğitimi için genellikle 190 erkeğin sınıfa girdiğini ve yalnızca kırk kadar kişinin bunu tamamlayabildiğini biliyordum. Ben o kırk kişiden biri olmak istemedim. En iyisi olmak istedim.

Ama önce lanet olası ASVAB'ı geçmem gerekiyordu. Her boş saniyemi tıka basa dolduruyordum. Egzersiz yapmıyorsam mutfak masamda formülleri ezberliyor ve yüzlerce kelime arasında dolaşıyordum. Beden eğitimim iyi giderken, tüm endişem ataçların mıknatısa yapışması gibi ASVAB'a yapıştı. Bu, SEAL'lere uygunluğumun süresi dolmadan önce sınava girmek için son şansım olacak. Çok zeki değildim ve geçmiş akademik performansıma bakılırsa, SEAL sınavlarına girmeye hak kazanacak kadar yüksek bir puanla geçeceğime inanmam için iyi bir neden yoktu. Başarısız olsaydım hayallerim ölürdü ve bir kez daha amaçsızca süzülürdüm.

Test, Indianapolis'teki Fort Benjamin Harrison'da küçük bir sınıfta yapıldı. Orada otuza yakın kişi vardı, hepimiz gençtik. Çoğu liseyi yeni bitirmişti. Her birimize eski tip bir masaüstü bilgisayar verildi. Geçtiğimiz ay sınav dijital ortama aktarılmıştı ve bilgisayar konusunda deneyimim yoktu. Bırakın soruları yanıtlamayı, lanet makineyi çalıştırabileceğimi bile düşünmüyordum ama program aptalca olduğunu kanıtladı ve ben de yerleştim.

ASVAB'ın on bölümü var ve doğruluk serumum olan Mekanik Anlayış'a ulaşana kadar hızla ilerliyordum. Bir saat içinde kendime yalan söyleyip söylemediğimi ya da bir SEAL olmak için gerekli ham bilgilere sahip olup olmadığımı anlayabilirdim. Ne zaman bir soru beni şaşırtsa, çalışma sayfamı bir tire işaretiyle işaretledim. Bu bölümde yaklaşık otuz soru vardı ve testi bitirdiğimde en az on kez tahmin etmiştim. Bazılarının yoluma gitmesine ihtiyacım vardı, yoksa giderdim.

Son bölümü tamamladıktan sonra, tüm paketi, skorun anında hesaplanacağı odanın ön tarafındaki yönetici bilgisayarına göndermem istendi. Monitörüme baktım ve onun orada oturup beklediğini gördüm. İşaret ettim, tıkladım ve odadan çıktım. Gergin bir enerjiyle vızıldayarak park yerinde birkaç dakika volta attıktan sonra sonunda Honda Accord'uma bindim ama motoru çalıştırmadım. gidemedim

On beş dakika boyunca ön koltukta bin metrelik bir bakışla oturdum. Schaljo'nun sonuçlarımı bildirmesi için en az iki gün geçmesi gerekirdi ama geleceğimle ilgili bilmecenin cevabı zaten çözülmüştü. Tam olarak nerede olduğunu biliyordum ve gerçeği bilmem gerekiyordu. Kendimi topladım, içeri girdim ve falcıya yaklaştım.

"Bana bu lanet testte ne elde ettiğimi söylemelisin, dostum," dedim. Bana şaşkınlıkla baktı ama boyun eğmedi.

“Özür dilerim oğlum. Bu hükümet. İşleri nasıl yaptıklarına dair bir sistem var” dedi. “Kuralları ben koymadım ve onları esnetemem.”

“Efendim, bu sınavın benim için, hayatım için ne anlama geldiğine dair hiçbir fikriniz yok. Her şey bu!" Bana beş dakika gibi gelen bir süre boyunca cam gibi gözlerime baktı, sonra makinesine doğru döndü.

"Şu anda kitaptaki her kuralı çiğniyorum" dedi. "Goggins, değil mi?" Başımı salladım ve o dosyalar arasında gezinirken koltuğunun arkasına geçtim. "İşte buradasın. Tebrikler, 65 puan aldınız. Bu harika bir puan.” Genel durumumdan bahsediyordu ama bu umurumda değildi. Her şey benim en önemli yerde 50. sırayı almama bağlıydı.

“Mekanik kavrama konusunda ne elde ettim?” Omuz silkti, tıkladı ve kaydırdı ve işte oradaydı. Yeni favori numaram ekranında parlıyordu: 50.

"EVET!" Bağırdım. "EVET! EVET!"

Sınava hâlâ bir avuç kişi giriyordu ama bu hayatımın en mutlu anıydı ve bunu engelleyemedim. "EVET!" diye bağırmaya devam ettim. ciğerlerimin tepesinde. Yönetici neredeyse sandalyesinden düşüyordu ve odadaki herkes bana deliymişim gibi baktı. Keşke ne kadar delirdiğimi bilselerdi! İki ay boyunca tüm varlığımı bu tek ana adamıştım ve bundan çok keyif alacaktım. Arabama koştum ve biraz çığlık attım

Daha.

"EVET!"

Eve dönerken annemi aradım. Schaljo dışında benim dönüşümüme tanık olan tek kişi oydu. "Ben yaptım," dedim ona, gözlerimde yaşlarla. "Ben yaptım! Ben bir SEAL olacağım.”

Ertesi gün Schaljo işe geldiğinde haberi aldı ve beni aradı.
İşe alım paketimi göndermişti ve az önce benim de dahil olduğumu duymuştu! Benim adıma mutlu olduğunu ve ilk tanıştığımızda bende gördüğü şeyin gerçek olmasından gurur duyduğunu söyleyebilirim.

Ama hepsi mutlu günler değildi. Eşim bana üstü kapalı bir ültimatom vermişti ve şimdi vermem gereken bir karar vardı. Uğruna çok çalıştığım fırsatı bir kenara bırak ve evli kal, ya da boşan ve gidip bir SEAL olmayı dene. Sonuçta seçimimin Pam'e ya da babasına olan duygularımla hiçbir ilgisi yoktu. Bu arada benden özür dilemişti. Kim olduğum ve kim olmak istediğimle ilgiliydi. Kendi zihnimin tutsağıydım ve bu fırsat benim özgür kalmam için tek şansımdı.

Zaferimi her SEAL adayının yapması gerektiği gibi kutladım. Ben de onu dışarı çıkardım. Ertesi sabah ve sonraki üç hafta boyunca, on altı kiloluk bir ağırlık kemerine bağlı olarak havuzda vakit geçirdim. Elli metre boyunca su altında yüzdüm ve her elimde birer tuğlayla, tek nefeste havuz boyunca su altında yürüdüm. Su bu sefer kıçıma sahip olmayacaktı.

İşim bittiğinde bir veya iki mil yüzerdim, sonra annemin evinin yakınındaki bir gölete giderdim. Unutmayın, burası Aralık ayında Indiana'ydı (Amerika'nın Ortabatısı). Ağaçlar çıplaktı. Evlerin saçaklarından kristaller gibi buz sarkıtları sarkıyordu ve kar, dünyayı her yönden kaplıyordu ama gölet henüz tamamen donmamıştı. Kamuflaj pantolon, kahverengi kısa kollu tişört ve çizmeler giyerek buzlu suya girdim, arkama yaslandım ve gri gökyüzüne baktım. Hipotermik su üzerime çöktü, acı dayanılmazdı ve buna bayıldım. Birkaç dakika sonra dışarı çıktım ve koşmaya başladım; botlarıma sular akıyor, iç çamaşırlarıma kumlar giriyordu. Birkaç saniye içinde tişörtüm göğsüme kadar dondu, pantolonumun manşetleri buz tuttu.

Monon yoluna çıktım. Ben homurdanırken ve hızlı yürüyüşçüleri ve koşucuları slalom ederken burnumdan ve ağzımdan buhar çıkıyordu. Siviller. Ben hızlanıp Philly şehir merkezindeki Rocky gibi koşmaya başladığımda kafaları bana döndü. Artık beni tanımlamayan bir geçmişten, belirsiz bir geleceğe doğru koşabildiğim kadar hızlı koştum. Tek bildiğim acının olacağı ve bir amacın olacağıydı.

Ve hazırdım.

ZORLUK #3

Duygusuz bir zihne giden yolculuğun ilk adımı, düzenli olarak konfor alanınızın dışına çıkmaktır. Günlüğünüzü tekrar kazın ve yapmaktan hoşlanmadığınız veya sizi rahatsız eden her şeyi yazın.
Özellikle sizin için iyi olduğunu bildiğiniz şeyler.

Şimdi git bunlardan birini yap ve tekrar yap.

İlerleyen sayfalarda, az önce okuduklarınızı bir dereceye kadar yansıtmanızı isteyeceğim, ancak kendi imkansız görevinizi bulmanız ve hızlı yolda başarmanıza gerek yok. Bu, hayatınızı anında değiştirmekle ilgili değil, iğneyi azar azar hareket ettirmek ve bu değişiklikleri sürdürülebilir kılmakla ilgili. Bu, mikro seviyeye inmek ve her gün berbat bir şey yapmak anlamına gelir. Yatağını toplamak, bulaşıkları yıkamak, kıyafetlerini ütülemek ya da şafaktan önce kalkıp her gün iki mil koşmak kadar basit olsa bile. Bu rahat hale geldiğinde, beşe, ardından on mile çıkarın. Tüm bunları zaten yapıyorsanız, yapmadığınız bir şey bulun. Hepimizin hayatında görmezden geldiğimiz veya geliştirebileceğimiz alanlar vardır.

seninkini bul Çoğu zaman zayıf yönlerimizden ziyade güçlü yönlerimize odaklanmayı tercih ederiz. Bu zamanı zayıf yönlerinizi güçlü yönlerinize dönüştürmek için kullanın.

Sizi rahatsız eden şeyleri, hatta küçük şeyleri bile yapmak, güçlü olmanıza yardımcı olacaktır. Ne kadar sıklıkla rahatsız olursanız, o kadar güçlü olursunuz ve kısa sürede stresli durumlarda kendinizle daha üretken, "yapılabilir" bir diyalog geliştirirsiniz.

Rahatsızlık bölgesinde bir fotoğrafınızı veya videonuzu çekin, ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı sosyal medyada paylaşın ve #discomfortzone #pathofmostresistance #canthurtme #impossibletask etiketlerini eklemeyi unutmayın.

BÖLÜM DÖRT

4.RUH ALMAK

,

Orada her şey ağır çekimde ortaya çıktı. Bir dakika boyunca ortak salonda vakit geçiriyor, saçma sapan konuşuyor, savaş filmleri izliyor, geleceğini bildiğimiz savaş için heyecanlanıyorduk. Sonra bu ilk patlama bir başka patlamaya yol açtı ve birden Psikopat Pete yüzümüze geldi, ciğerlerinin sonuna kadar bağırıyordu, yanakları elma şekeri kırmızısıydı, sağ şakaklarındaki damar zonkluyordu.
Çığlık attığında gözleri patladı ve tüm vücudu titriyordu.

"Kırmak! Lanet olsun! Dışarı! Taşınmak! Taşınmak! Taşınmak!"

Tekne ekibim planladığımız gibi tek sıra halinde kapıya doğru koştu.
Dışarıda, Donanma SEAL'leri M60'larıyla karanlığa, görünmez bir düşmana doğru ateş ediyorlardı. Bu, hayatımız boyunca beklediğimiz kötü rüyaydı: bizi tanımlayacak ya da öldürecek berrak kabus. Her dürtü bize toprağa çarpmamızı söylüyordu ama o anda tek seçeneğimiz hareket etmekti.

Makineli tüfek ateşinin tekrarlayan, derin bas gümbürtüsü bağırsaklarımızı delip geçti, yakın mesafedeki başka bir patlamanın turuncu halesi şiddetli güzellikte bir şok sağladı ve Öğütücü'de toplanıp emir beklerken kalplerimiz gümbür gümbür atıyordu. Bu bir savaştı ama yabancı bir kıyıda yapılmayacaktı. Bu, hayatta verdiğimiz çoğu savaş gibi, kendi zihnimizde kazanılır veya kaybedilirdi.

Sapık Pete, alnı terden kaygan ve sisli gecede tüfeğinin ağzından dumanlar tüten, delikli asfaltı tekmeledi. "Cehennem Haftası'na hoş geldiniz beyler," dedi bu sefer sakin bir sesle, Cali sörfçülerinin şarkı söyler gibi konuşmasıyla.

onun. Bizi avına bakan bir avcı gibi tepeden tırnağa süzdü. "Acı çekmeni izlemek benim için büyük bir zevk olacak."

Ah, acı da olurdu. Psiko tempoyu ayarlıyor, şınav, mekik ve hızlı tekmeler, sıçrayan hamleler ve bombardıman uçakları çağırıyordu. Arada o ve eğitmen arkadaşları bizi dondurucu suyla yıkadılar ve tüm bu süre boyunca kıkırdadılar. Sayısız tekrar vardı ve görünürde sonu olmayan setler vardı.

Sınıf arkadaşlarım yakınımızda toplanmıştı, her birimiz kendi şablonla çizilmiş kurbağa ayak izlerimizin üzerindeydik ve koruyucu azizimizin bir heykeli tarafından gözden kaçırılmıştı: Kurbağa Adam, perdeli ayakları ve elleri, keskin pençeleri ve altılı paketi olan derinlerden gelen pullu uzaylı bir yaratık. . Solunda meşhur pirinç çan vardı. Hamamböceği görevinden eve geldiğim ve Navy SEAL gösterisine kapıldığım o sabahtan beri aradığım yer burasıydı. Öğütücü: tarih ve sefaletle damlayan bir asfalt tabakası.

Temel Sualtı Yıkım/SEAL (BUD/S) eğitimi altı ay sürer ve üç aşamaya ayrılır. İlk Aşama tamamen beden eğitimi veya PT ile ilgilidir. İkinci Aşama, su altında nasıl yön bulacağımızı ve kabarcık yaymayan ve karbondioksitimizi solunabilir havaya dönüştüren gizli, kapalı devre dalış sistemlerini nasıl kuracağımızı öğrendiğimiz dalış eğitimidir. Üçüncü Aşama kara harbi eğitimidir. Ancak çoğu insan BUD/S'yi hayal ettiğinde İlk Aşamayı düşünür çünkü bunlar, sınıf kelimenin tam anlamıyla yaklaşık 120 kişiden yirmi beş ila kırk kişi olan sert, parlak omurgaya kadar yeni işe alınanların yumuşatıldığı haftalardır. Üç Dişli Mızrak'a daha layık. Dünyaya bizim kandırılmamamız gerektiğini söyleyen amblem.

BUD/S eğitmenleri bunu, erkekleri algıladıkları sınırların ötesinde çalıştırarak, erkekliklerine meydan okuyarak ve güç, dayanıklılık ve çeviklik gibi nesnel fiziksel standartlar üzerinde ısrar ederek yaparlar. Test edilen standartlar. Eğitimin ilk üç haftasında, diğer şeylerin yanı sıra, on metrelik dikey bir ipe tırmanmak, on dakikadan kısa bir sürede Amerikan Ninja Savaşçısı tipi zorluklarla dolu yarım mil uzunluğunda engelli bir parkur açmak ve on dakikadan kısa bir sürede dört mil koşmak zorunda kaldık. otuz iki dakikadan kısa sürede zımparalayın. Ama bana sorarsan bunların hepsi çocuk oyuncağıydı. Birinci Aşamanın potası ile kıyaslanamaz bile.

Cehennem Haftası tamamen farklı bir şey. Orta Çağ'a özgü bir şey ve üzerinize hızla geliyor, eğitimin yalnızca üçüncü haftasında patlıyor. Kaslarımız ve eklemlerimizdeki zonklayan ağrılar artmaya başladığında ve gece gündüz, nefesimizin fiziksel ritmimizin önünde çıktığı, ciğerlerimizin bir iblisin içine sıkıştırılmış bez çantalar gibi şişip söndüğü gibi sinirli, hiperventilasyon hissi ile yaşadığımız zamanlar. yumruklar, 130 saat boyunca aralıksız. Bu, fiziksel testin çok ötesine geçen ve kalbinizi ve karakterinizi ortaya çıkaran bir testtir. Her şeyden çok, sizin zihniyetinizi ortaya çıkarır ki bu da tam olarak yapmak üzere tasarlandığı şeydir.

Bütün bunlar, ince Point Loma'ya sıkışan ve San Diego Yat Limanı'nı açık Pasifik Okyanusu'ndan koruyan Güney Kaliforniya turist tuzağı Coronado Adası'ndaki Donanma Özel Harp Komuta Merkezi'nde gerçekleşti. Ancak Cali'nin altın güneşi bile Öğütücüyü güzelleştiremedi ve bunun için Tanrıya şükürler olsun. Çirkin hoşuma gitti. O ıstırap tabakası şimdiye kadar istediğim her şeydi. Acı çekmeyi sevdiğimden değil, ait olmak için gerekenlere sahip olup olmadığımı bilmeye ihtiyacım olduğu için.

İşin aslı, çoğu insan yapmaz.

Cehennem Haftası başladığında, en az kırk kişi çoktan istifa etmişti ve bunu yaptıklarında zile doğru yürümek, zili üç kez çalmak ve kasklarını betonun üzerine koymak zorunda kalıyorlardı. Zilin çalması ilk kez Vietnam döneminde ortaya çıktı çünkü pek çok kişi evrimler sırasında işi bırakıp kışlaya doğru yürüyordu. Zil, erkekleri takip etmenin bir yoluydu ama o zamandan beri, bir erkeğin işi bıraktığı gerçeğini kabullenmesi için yapması gereken bir ritüel haline geldi. Vazgeçen için zil kapanıştır. Bana göre her çınlama ilerleme gibi geliyordu.

Psycho'yu hiçbir zaman pek sevmedim ama işinin ayrıntıları konusunda tartışamazdım. O ve eğitmen arkadaşları sürüyü itlaf etmek için oradaydılar. Üstelik kaçakların peşinden gitmiyordu. O çok fazla karşımdaydı ve benden daha büyük adamlar da vardı. Daha küçük adamlar bile damızlıktı. Doğudan ve güneyden, Kaliforniya'nın mavi yakalı ve büyük paralı sörf sahillerinden, benim gibi mısır tarlalarından birkaçı ve Teksas meralarından bolca alfa numunesi filosundaki bir adamdım. Her BUD/S sınıfı, zorlu taşra Teksaslılarından payına düşeni alır. Hiçbir eyalet, boru hattına daha fazla SEAL koymaz. Mangalda bir şeyler olmalı ama Sapık favorileri oynamadı. Önemi yok

nereli olduğumuz ya da kim olduğumuz, sallayamadığımız bir gölge gibi oyalandı. Gülerek, bağırarak ya da yüzümüze karşı sessizce alay ederek, kırmaya çalıştığı herhangi bir adamın beynine girmeye çalışarak.

Bütün bunlara rağmen Cehennem Haftası'nın ilk saati gerçekten eğlenceliydi. Patlamalar, ateş etmeler ve bağırışlarla dolu kaçış sırasında, gelecek kabusu düşünmüyorsunuz bile. Kutsal bir savaşçı geleneğine geçiş törenini yerine getirdiğinizi bildiğiniz için adrenaliniz yükseliyor. Erkekler Grinder'ın etrafına bakıyorlar, neredeyse sersemlemiş haldeler ve şöyle düşünüyorlar: "Evet, Cehennem Haftasındayız, orospu çocukları!" Ah, ama gerçekliğin er ya da geç herkesi dişlerine tekmeleme gibi bir yolu var.

"Sen buna bayılma mı diyorsun?" Psikopat Pete bunu özellikle kimseye sormadı. "Bu, programımıza koyduğumuz en üzücü ders olabilir. Siz erkekler açıkça kendinizi utandırıyorsunuz."

İşin bu kısmından hoşlanıyordu. Aramıza adım atarken çizmesi biriken ter ve tükürüğümüze, sümüğümüze, gözyaşlarımıza ve kanımıza baskı yapıyor. Kendisinin zor olduğunu düşünüyordu. Tüm eğitmenler bunu yaptı ve onlar SEAL oldukları için öyleydi. Tek başına bu gerçek bile onları nadir bir havaya soktu. "Ben Cehennem Haftası'nı geçirdiğimde siz çocuklar beni tutamazdınız, size bu kadarını anlatacağım."

Kendi kendime gülümsedim ve Psycho yanımdan geçerken çekiçlemeye devam ettim. Bir stoper gibi inşa edilmişti, hızlı ve güçlüydü ama Cehennem Haftasında ölümcül bir silah mıydı? Efendim, bundan o kadar şüpheliyim ki efendim!

Sorumlu Birinci Aşama Görevlisi olan patronunun gözüne çarptı. Onun hakkında hiçbir şüphe yoktu. Çok fazla konuşmuyordu ve konuşmasına da gerek yoktu. Boyu 1,81'di ama gölgesi daha uzundu. Dostum da kovuldu. Bir gram bile sempati duymadan, çelik gibi sıkı sarılmış 225 kiloluk kastan bahsediyorum.
Bir Gümüşsırtlı Goril'e (SBG) benziyordu ve sessizce hesaplar yapan, zihinsel notlar alan bir acının vaftiz babası gibi görünüyordu.

Psycho, "Efendim, bu açık vajinaların bu hafta mızmız küçük sürtükler gibi ağlayıp vazgeçtiklerini düşündükçe aletim sertleşiyor ," dedi. Psikopat bana bakarken SBG yarım yamalak başını salladı. "Ah, bırakacaksın," dedi yumuşak bir sesle. "Bundan emin olacağım."

Psycho'nun tehditleri bu şekilde rahat bir ses tonuyla söylediğinde daha da ürkütücüydü ama gözlerinin karardığı, kaşlarının burkulduğu, yüzüne kan hücum ettiği ve parmak uçlarından yükselen bir çığlık attığı pek çok an da vardı. kel kafasının tepesine kadar ayak parmakları. Cehennem Haftası'na bir saat kala diz çöktü, ben bir şınav daha bitirirken yüzünü benimkilere birkaç santim yaklaştırdı ve serbest bıraktı.

"Sörf yapın, sizi sefil pislikler!"

O zamana kadar neredeyse üç haftadır BUD/S'deydik ve sahili, BUD olan ofisler, soyunma odaları, kışlalar ve sınıflardan oluşan kül bloklu yayılımdan ayıran on beş metrelik setin üzerinden hızla tırmanmıştık. /S birçok kez birleştirilir. Genellikle sığ sulara uzanmak, tamamen giyinip, kumda yuvarlanmak - tepeden tırnağa kuma bulanana kadar - Öğütücü'ye geri dönmek, tuzlu su ve kumdan ağır bir şekilde damlamak, bu da zorluk derecesini artırdı çekme çubuğunda. Bu ritüele ıslanmak ve kumlanmak deniyordu ve kulaklarımıza, burnumuza ve vücudumuzun her deliğine kum girmesini istiyorlardı ama bu sefer sörf işkencesi denen bir şeyin eşiğindeydik ki bu özel bir canavar türüdür. .

Talimatlara uygun olarak, senseiler gibi çığlıklar atarak sörfün içine daldık . Tamamen giyinik, kollarımız bağlı, çarpışma bölgesine doğru ilerledik. Sörf o aysız gecede öfkeliydi, neredeyse kafa yüksekliğindeydi ve dalgalar üçlü ve dörtlü setler halinde varil ve köpüren gök gürültüsü gibi yuvarlanıyordu. Dalgalar bizi döverken soğuk su taşaklarımızı büzüştürdü ve ciğerlerimizin nefesini alıp götürdü.

Mayıs başıydı ve ilkbaharda Coronado açıklarındaki okyanusun sıcaklığı 59-63 derece arasında değişiyordu. Tek vücut halinde aşağı yukarı sallanıyorduk, bizi aşağıya çekmeden önce gelmesi için dua ettiğimiz herhangi bir dalga izi bulmak için ufku tarayan yüzen kafalardan oluşan inci bir şerit. Mürettebatımızdaki sörfçüler kıyameti ilk fark eden ve tam zamanında dalmamız için dalgaları çağırdılar. On dakika kadar sonra Psycho bize karaya geri dönmemizi emretti. Hipoterminin eşiğindeyken sörf bölgesinden hızla çıktık ve doktor tarafından hipotermi açısından kontrol edilirken hazırda durduk. Bu döngü kendini tekrarlamaya devam edecekti. Gökyüzü turuncu ve kırmızıya bulanmıştı. Gece yaklaştıkça sıcaklık keskin bir şekilde düştü.

SBG, "Güneşe veda edin beyler" dedi. Bize batan güneşe el sallattı. Uygunsuz bir gerçeğin sembolik bir kabulü. Doğal kıçlarımızı dondurmak üzereydik.

Bir saat sonra, altı kişilik tekne mürettebatımıza geri döndük ve kıçıma kadar durduk, ısınmak için sımsıkı sarıldık, ama nafileydi. Kemikler kumsalda bir aşağı bir yukarı takırdıyordu. Adamlar çekiçle vuruyor ve burunlarını çekiyorlardı, bu bokun daha yeni başladığı gerçeğiyle şimdi başa çıkmaya başlayan parçalanmış zihinlerin sarsılan koşullarını ortaya çıkaran fiziksel bir durum.

Cehennem Haftasından önceki Birinci Aşamanın en zor günlerinde bile, ip tırmanışlarının, şınavların, şınavların ve çarpıntı tekmelerinin büyük hacmi ruhunuzu ezdiğinde, bir çıkış yolu bulabilirsiniz. Çünkü biliyorsun ki ne kadar berbat olursa olsun o gece eve gideceksin, akşam yemeği için arkadaşlarınla buluşacaksın, film izleyeceksin, belki biraz seks yapacaksın ve kendi yatağında uyuyacaksın. Mesele şu ki, berbat günlerde bile cehennemden kaçışa odaklanabilirsin ki bu gerçektir.

Cehennem Haftası böyle bir sevgi sunmuyor. Özellikle de ilk gün, bizi bir saat boyunca ayakta, kol kola, yüzümüzü Pasifik Okyanusu'na çevirerek, saatlerce dalgaların içinde ve dışında yüzerek geçirdikleri zaman. Arada ısınmamız için yumuşak kumlu sprintler hediye edildi. Genellikle sert şişme botumuzu veya başımızın üstünde bir kütük taşımamızı isterlerdi, ancak sıcaklık, eğer ulaşırsa, her zaman kısa sürdü çünkü her on dakikada bir bizi tekrar suya döndürdüler.

O ilk gece, soğuk içeri sızıp iliklerimizi öyle bir kolonize etti ki, koşuların hiçbir faydası olmadı. Artık bombalar olmayacak, ateş edilmeyecek ve çok az bağırma olacaktı. Bunun yerine, ürkütücü bir sessizlik genişledi ve ruhumuzu köreltti. Okyanusta, herhangi birimizin duyabildiği tek şey, başımızın üstünden geçen dalgalar, yanlışlıkla yuttuğumuz deniz suyunun midemizde çalkalanması ve kendi dişlerimizin takırdamasıydı.

Bu kadar soğuk ve stresli olduğunuzda, zihin sonraki 120 saatten fazla saati kavrayamaz. Uykusuz geçirilen beş buçuk gün küçük parçalara bölünemez. Sistematik olarak saldırmanın bir yolu yok, bu yüzden SEAL olmayı deneyen her kişi, sörf işkencesinin ilk dozu sırasında kendine basit bir soru sormuştur:

"Neden buradayım?"

Gece yarısı, zaten hipotermi sınırındayken bir canavar dalgasının altına çekildiğimizde, dönen zihinlerimizde bu zararsız sözler köpürüyordu. Çünkü hiç kimse SEAL olmak zorunda değil . Biz askere alınmadık . SEAL olmak bir seçimdir. Ve savaşın hararetinde o tek softbol sorusunun ortaya çıkardığı şey, antrenmanda kaldığımız her saniyenin aynı zamanda bir seçim olduğuydu, bu da SEAL olma fikrinin tamamını mazoşizm gibi gösteriyordu. Bu gönüllü bir işkence. Ve bu rasyonel zihin için hiçbir anlam ifade etmiyor, bu yüzden bu dört kelime pek çok şeyi çözüyor.

erkekler

Eğitmenler elbette tüm bunları biliyor, bu yüzden bağırmayı erkenden bırakıyorlar. Bunun yerine, gece ilerledikçe Psikopat Pete endişeli bir ağabey gibi bizi teselli etti. Bize sıcak çorba, ılık bir duş, battaniyeler ve bizi kışlaya götürmeyi teklif etti. Bu, pes edenlerin yakalaması için kurduğu yemdi ve kaskları sağa sola topladı. Bu basit soruya cevap veremedikleri için boyun eğenlerin ruhlarını alıyordu. Anladım. Günlerden sadece Pazar olduğunda ve Cuma'ya gideceğinizi bildiğinizde ve şimdiden her zamankinden çok daha soğuk olduğunuzda, onu hackleyemeyeceğinize ve kimsenin yapamayacağına inanmaya başlarsınız. Evli adamlar, titreyip acı çekmek yerine evde olabilirim, güzel karıma sarılabilirim diye düşünüyordu . Bekar erkekler şu anda am peşinde olabileceğimi düşünüyordu .

Bu tür ışıltılı cazibeyi görmezden gelmek zor ama bu, BUD/S'nin ilk aşamalarındaki ikinci turumdu. 230. Sınıf kapsamında Cehennem Haftası'nın kötülüğünü tatmıştım. Başaramadım ama bırakmadım. Çifte zatürreye yakalandıktan sonra hastaneye kaldırıldım. Doktorun emirlerine üç kez karşı çıktım ve kavgada kalmaya çalıştım ama sonunda beni zorla kışlaya götürdüler ve beni Sınıf 231'in birinci gününe, birinci haftasına geri gönderdiler.

İkinci BUD/S dersim başladığında zatürre krizinden tamamen iyileşmemiştim. Ciğerlerim hâlâ mukusla doluydu ve her öksürük göğsümü sallıyor ve sanki bir tırmık alveollerimin içini çiziyormuş gibi ses çıkarıyordu. Yine de bu sefer şansımı çok daha fazla sevdim çünkü hazırlıklıydım ve kötü orospu çocukları ile dolu bir tekne ekibindeydim.

BUD/S tekne mürettebatı boylarına göre sıralanmıştır çünkü Cehennem Haftası başladıktan sonra teknenizi gittiğiniz her yere taşımanıza yardım edecek adamlar bunlardır. Boyut

Ancak tek başına takım arkadaşlarınızın güçlü olacağını garanti etmiyordu ve adamlarımız dört köşeli uyumsuzlardan oluşan bir ekipti.

Ben, SEAL eğitimine girebilmek için 100 kilo vermek ve ASVAB testine iki kez girmek zorunda kalan, ancak hemen geri alınan ilaçlama görevlisi vardı. Ayrıca merhum Chris Kyle'ımız da vardı. Onu Donanma tarihinin en ölümcül keskin nişancısı olarak tanıyorsun. O kadar başarılıydı ki Felluce'deki hacılar başına 80.000 dolar ödül koydular ve Seal Team Three'nin bir üyesi olarak koruduğu denizciler arasında yaşayan bir efsane haline geldi. Cesaretiyle bir Gümüş Yıldız ve dört Bronz Yıldız kazandı, ordudan ayrıldı ve Bradley Cooper'ın başrol oynadığı hit film haline gelen American Sniper adlı bir kitap yazdı.

Ama o zamanlar zar zor tek kelime eden basit bir Texas saman tohumu rodeo kovboyuydu.

Sonra Bill Brown, namı diğer Freak Brown vardı. Çoğu insan ona Ucube derdi ve bundan nefret ederdi çünkü tüm hayatı boyunca ucube gibi davranılmıştı. Birçok yönden David Goggins'in beyaz versiyonuydu. South Jersey'nin nehir kasabalarında sert çıktı. Mahalledeki daha büyük çocuklar, yarık damak ya da sınıfta yavaş olduğu için ona zorbalık etti, bu yüzden bu takma ad takılıp kaldı. Sonunda altı aylık bir süre için bir gençlik gözaltı merkezine indiği için yeterince kavga etti. On dokuz yaşına geldiğinde mahallede tek başına yaşıyor, benzin istasyonu görevlisi olarak geçimini sağlamaya çalışıyordu. Çalışmıyordu. Paltosu ve arabası yoktu. Her yere paslanmış, on vitesli bir bisikletle gidip geliyordu, kelimenin tam anlamıyla taşaklarını donduruyordu. İşten bir gün sonra, bir düzene, amaca ve sıcak tutacak giysilere ihtiyacı olduğunu bildiği için bir donanma askere alma bürosuna uğradı. Ona SEAL'lerden bahsettiler ve ilgisini çekti ama yüzemedi. Tıpkı benim gibi kendi kendine öğrendi ve üç denemeden sonra sonunda SEAL yüzme testini geçti.

Bir sonraki hatırladığı şey Brown'ın, Ucube takma adının onu takip ettiği BUD/S'de olduğuydu. PT'yi salladı ve Birinci Aşama'yı geçti, ancak sınıfta neredeyse o kadar sağlam değildi. Navy SEAL dalış eğitimi, fiziksel olduğu kadar entelektüel açıdan da zorludur, ancak BUD/S mezunu olduktan sonraki iki hafta içinde, son kara savaşı evrimlerinden birinde, silahını belirli bir sürede yeniden birleştirmeyi başaramadığında, bunu atlattı ve başardı. Silahların pratik olması olarak bilinen evrim . Brown hedeflerine ulaştı ancak zamanı kaçırdı ve son aşamada BUD/S'den başarısız oldu.

Ama pes etmedi. Hayır efendim, Ucube Brown hiçbir yere gitmiyordu. Sınıf 231'de benimle buluşmadan önce onun hakkında hikayeler duymuştum. Omuzlarında iki çip vardı ve ondan hemen hoşlandım. O çok sertti ve tam da birlikte savaşa gitmek için kaydolduğum türde bir adamdı. Teknemizi ilk kez Grinder'dan kuma taşıdığımızda, teknenin en ağır olduğu yer olan ön taraftaki iki adamın biz olduğumuzdan emin oldum. "Ucube Brown," diye bağırdım, "Boot Mürettebatı İki'nin temel direkleri olacağız!" O baktı, ben de ona baktım.

"Bana öyle deme Goggins," dedi hırlayarak.

“Peki, yerinden kıpırdama oğlum! Sen ve ben, tüm hafta boyunca öndeyiz!

"Anlaşıldı" dedi.

Başından beri Boat Crew Two'nun liderliğini üstlendim ve altı kişiyi de Cehennem Haftası'ndan geçirmek benim tek odak noktamdı. Sadece Öğütücü'de değil, kendimi zaten kanıtladığım için herkes sıraya girdi. Cehennem Haftası başlamadan önceki günlerde, Cehennem Haftası programını eğitmenlerimizden çalmamız gerektiğini düşündüm. Bir gece, salonumuz olarak ikiye katlanan sınıfta takıldığımızda ekibimize bu kadarını anlattım. Sözlerim sağır kulaklara düştü. Birkaç adam güldü ama diğer herkes beni görmezden geldi ve sığ sohbetlerine geri döndü.

Nedenini anladım. Hiçbir anlamı yoktu. Onların saçmalıklarının bir kopyasını nasıl alacaktık? Ve bunu yapsak bile, beklenti durumu daha da kötüleştirmez mi? Peki ya yakalanırsak? Ödül riske değer miydi?

Öyle olduğuna inandım çünkü Cehennem Haftası'nı tatmıştım. Brown ve diğer birkaç adam da vardı ve mümkün olduğunu düşünmediğiniz düzeyde acı ve yorgunlukla karşı karşıya kaldığınızda bırakmayı düşünmenin ne kadar kolay olduğunu biliyorduk. Yüz otuz saatlik ıstırap, uyuyamayacağınızı ve yakın zamanda hiçbir rahatlama olmayacağını bildiğinizde bin saat olabilir. Ve başka bir şey daha biliyorduk. Cehennem Haftası bir akıl oyunuydu. Eğitmenler, en uygun sporcuları bulmak için değil, katmanlarımızı koparmak ve soymak için acımızı kullandılar. En güçlü zihinleri bulmak için. Bu, pes edenlerin çok geç olana kadar anlamadıkları bir şeydi.

Hayatta her şey bir akıl oyunudur! Ne zaman hayatın irili ufaklı dramlarına sürüklensek, acılar ne kadar kötü olursa olsun, işkence ne kadar yıpratıcı olursa olsun, tüm kötü şeylerin sona ereceğini unutuyoruz. Bu unutma, duygularımız ve eylemlerimiz üzerinde kontrolü diğer insanlara verdiğimizde gerçekleşir; bu, acının doruğa ulaştığı zamanlarda kolayca gerçekleşebilir. Cehennem Haftası sırasında, istifa eden erkekler, kendilerini bir koşu bandında koşuyormuş gibi hissettiler, ulaşabilecekleri hiçbir gösterge paneli olmadan, baş aşağı döndüler. Ancak bunu çözseler de anlamasalar da, bu onların aldandığı bir yanılsamaydı.

Cehennem Haftası'na kendimi oraya koyduğumu, orada olmak istediğimi ve bu berbat oyunu kazanmak için ihtiyacım olan tüm araçlara sahip olduğumu bilerek girdim, bu da bana sebat etme ve deneyimin sahibi olma tutkusunu verdi. Cuma öğleden sonra korna çalana kadar sıkı oynamamı, kuralları esnetmemi ve bulabildiğim her yerde ve her zaman üstünlük aramamı sağladı. Bana göre bu bir savaştı ve düşmanlarımız, bizi parçalamak ve pes ettirmek istediklerini açıkça söyleyen eğitmenlerimizdi! Onların programlarını kafamızda bulundurmak, bundan sonra olacakları ezberleyerek zamanı kısaltmamıza yardımcı olur ve bundan daha fazlası, bize bir zafer hediye eder. Bu da bize, o orospu çocukları bizi yenerken Cehennem Haftasında tutunacak bir şeyler verir. aşağı.

"Hey dostum, oynamıyorum" dedim. “Bu programa ihtiyacımız var!”

Sınıf 231'deki diğer tek siyah adam olan Kenny Bigbee'nin odanın karşı tarafından kaşını kaldırdığını görebiliyordum. İlk BUD/S dersime katılmıştı ve Cehennem Haftası'ndan hemen önce yaralanmıştı. Şimdi o da saniyelerliğine geri dönmüştü. "Ah kahretsin," dedi. "David Goggins kayıtlara geri döndü."

Kenny genişçe gülümsedi ve ben de gülmeyi ikiye katladım. Doktorlar beni ilk Cehennem Haftamdan çıkarmaya çalışırken o da eğitmenlerin ofisinde dinliyordu. Günlük PT evrimi sırasındaydı. Tekne ekiplerimiz, ıslanmış, tuzlu ve bok gibi kumlu kütükleri bir birim halinde sahilde bir aşağı bir yukarı taşıyordu. Omuzlarımda bir kütükle koşuyordum, kan kusuyordum. Burnumdan ve ağzımdan kanlı sümük akıyordu ve eğitmenler beni periyodik olarak yakalayıp yanıma oturtuyorlardı çünkü düşüp ölebileceğimi düşünüyorlardı.

Ama ne zaman arkalarını dönseler ben de tekrar aralarına giriyordum. O günlüğe geri dönelim.

Kenny o gece radyoda aynı nakaratı duymaya devam etti. Bir ses, "Goggins'i oradan çıkarmalıyız" dedi.

"Anlaşıldı efendim. Goggins oturuyor," diye çıtırdadı başka bir ses. Sonra bir süre sonra Kenny o radyo cıvıltısını tekrar duydu. "Kahretsin, Goggins kayıtlara geri döndü. Tekrar ediyorum, Goggins kayıtlara geri döndü!"

Kenny bu hikayeyi anlatmayı seviyordu. Boyu 1,70 ve 170 pound olduğundan benden daha küçüktü ve tekne mürettebatımızda değildi ama ona güvenebileceğimizi biliyordum. Aslında bu iş için daha iyi kimse yoktu. 231. Sınıf sırasında Kenny'den öğretmenlerin ofisini temiz ve düzenli tutması istendi, bu da onun erişime sahip olduğu anlamına geliyordu. O gece, parmaklarının ucuna basarak düşman bölgesine girdi, programı bir dosyadan aldı, bir kopyasını çıkardı ve kimse onun kaybolduğunu anlamadan önce onu eski yerine yerleştirdi. Böylece hayatımızın en büyük akıl oyunu başlamadan ilk zaferimizi elde ettik.

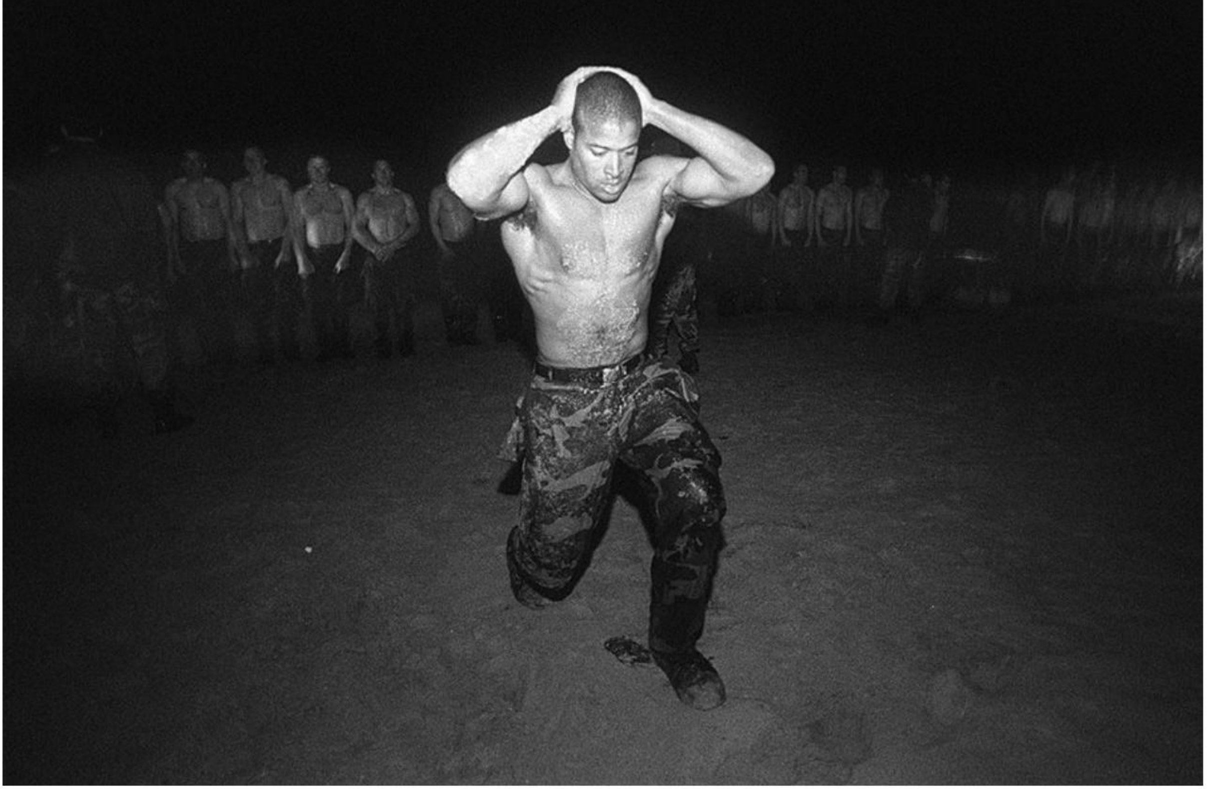
Elbette bir şeyin yaklaştığını bilmek savaşın sadece küçük bir kısmı.
Çünkü işkence işkencedir ve Cehennem Haftasında bunu aşmanın tek yolu onu yaşamaktır. Bir bakış ya da birkaç kelimeyle adamlarımızın her zaman iyi durumda olduklarından emin oldum. Sahilde teknemizi başımızın üzerinde tutarak durduğumuzda ya da o lanet olası kütükleri yukarı aşağı koşturduğumuzda, çok zorlandık ve sörf işkencesi sırasında Pasifik Okyanusu'na doğru ilerlerken Platoon'un en hüzünlü ve en destansı şarkısını mırıldandım .

Her zaman filmlerden ilham aldım. Rocky, SEAL eğitimine davet edilme hayalimi gerçekleştirmem için beni motive etmeye yardımcı oldu, ancak Platoon, Cehennem Haftası'nın karanlık gecelerinde eğitmenlerin acımızla dalga geçtiği, ne kadar üzgün olduğumuzu söylediği ve bize ne kadar üzgün olduğumuzu söylediği zamanlarda bana ve ekibime avantaj bulmamda yardımcı oldu. bizi defalarca baş hizasındaki sörfün içine gönderiyor. Yaylı Çalgılar'daki Adagio, Platoon'daki en sevdiğim sahnelerden birinin müziğiydi ve etrafımızı saran tüyler ürpertici sisle, Viet Cong tarafından vurulan Elias gibi kollarımı uzattım ve kıçımı yırtarak şarkı söyledim. O filmi Birinci Aşama'da hep birlikte izlemiştik ve tuhaflıklarım hem eğitmenleri kızdırmak hem de ekibimi kızdırmak gibi ikili bir etki yarattı. Acı ve hezeyan içinde kahkaha anları bulmak bizim için tüm melodramatik deneyimi alt üst etti. Duygularımızı biraz kontrol etmemizi sağladı.
Tekrar ediyorum, bunların hepsi bir akıl oyunuydu ve kesinlikle kaybetmeyeceğimden eminim.

Ancak oyun içindeki en önemli oyunlar eğitmenlerin tekne ekipleri arasında kurdukları yarışlardı. BUD/S'deki neredeyse her şey bir yarışmaydı. Sahilde tekneler ve kütükler çalıştırırdık. Kürek yarışlarımız vardı ve hatta engeller arasında bir kütük veya bir tekne taşıyarak kahrolası O-Course yaptık. Dar kirişlerde, dönen kütüklerde ve halat köprülerde dengede dururken onları taşırdık. Onu yüksek duvarın üzerinden gönderirdik ve o lanet şeyin üzerinden tırmanırken on metre yüksekliğindeki kargo ağının dibine düşürürdük. Kazanan takım neredeyse her zaman dinlenme ile ödüllendirildi ve kaybeden takımlar, Psycho Pete'den ekstra vuruşlar aldı. Islak kumda setler halinde şınav ve mekik çekmeleri, ardından berm sprint yapmaları emredilmişti; vücutları yorgunluktan titriyordu, bu da başarısızlık üstüne başarısızlık hissi veriyordu. Psikopat onlara da haber versin. Pes edenleri avlarken yüzlerine güldü.

"Sen kesinlikle zavallısın" dedi. "Umarım bırakırsın çünkü eğer sahaya çıkmana izin verirlerse hepimizi öldüreceksin!"

Onun sınıf arkadaşlarımı azarlamasını izlemek bende ikili bir duygu uyandırdı. İşini yapmasına aldırmıyordum ama o bir zorbaydı ve zorbalardan hiç hoşlanmazdım. BUD/S'ye döndüğümden beri bana sert bir şekilde saldırıyordu ve en başından beri bana ulaşamayacağını ona göstermeye karar verdim. Sörf işkencesi nöbetleri arasında, çoğu adam ısıyı bedenden vücuda aktarmak için deli gibi dururken, ben ayrı durdum. Diğer herkes titriyordu. Ben kıpırdamadım bile ve bunun onu ne kadar rahatsız ettiğini gördüm.



Cehennem Haftası boyunca

Cehennem Haftası boyunca sahip olduğumuz tek lüks yemek yemekti. Krallar gibi yedik. Omlet, kızarmış tavuk ve patates, biftek, sıcak çorba, et soslu makarna, her türlü meyve, brownie, soda, kahve ve çok daha fazlasından bahsediyoruz.
İşin püf noktası şu ki, o 200 kiloluk tekne başımızın üzerindeyken kilometrelerce oradan oraya koşmak zorunda kaldık. Eğitmenler bakmadığı zamanlarda, sahilde eşarp takmak için ıslak ve kumlu cebime tıkıştırdığım fıstık ezmeli sandviçle yemek salonundan her zaman ayrılırdım. Öğle yemeğinden bir gün sonra Psycho bize bir milden biraz daha fazlasını vermeye karar verdi. Çeyrek mil işaretinde hızını arttırdığında bizi doğrudan Grinder'a geri götürmediği açıkça ortaya çıktı.

"Siktir gitseniz iyi olur çocuklar!" diye bağırdı, bir tekne mürettebatı geri çekilirken. Adamlarımı kontrol ettim.

“Bu orospu çocuğunun üzerinde kalıyoruz! Siktir et onu!

"Anlaşıldı" dedi Ucube Brown. Sözüne sadık kalarak, Pazar gecesinden beri o teknenin ön kısmında -en ağır iki noktada- benimle birlikteydi ve gittikçe güçleniyordu.

Psycho bizi yumuşak kumların üzerinde dört milden fazla uzattı. O da bizi kaybetmeye çalıştı ama biz onun gölgesiydik. Kadansı değiştirdi. Bir dakika koşuyor, sonra geniş bacaklı bir şekilde yere çömeliyor, fındıklarını topluyor ve fil yürüyüşü yapıyor, sonra da sahilde başka bir rüzgar sprintine başlamadan önce koşucu hızıyla koşuyordu. O sırada en yakın tekne çeyrek mil gerideydi ama biz onun peşinden gidiyorduk. Onun her adımını taklit ettik ve zorbamızın bizim pahasına herhangi bir tatmin elde etmesine izin vermedik. Herkesi içmiş olabilir ama Boat Crew Two içmedi!

Cehennem Haftası şeytanın operasıdır ve bir kreşendo gibi gelişiyor, çarşamba günü işkencenin zirvesine ulaşıyor ve cuma öğleden sonra çağrılıncaya kadar orada kalıyor. Çarşamba günü hepimiz parasız kalmıştık, kutsal Cehenneme sürüklenmiştik. Bütün vücudumuz iri bir ahududu gibiydi, irin ve kan sızıyordu. Zihinsel olarak zombiydik. Eğitmenler bize basit tekne kaldırma hareketleri yaptırıyordu ve hepimiz sürükleniyorduk. Benim mürettebatım bile o tekneyi zorlukla kaldırabildi. Bu arada Psycho, SBG ve diğer eğitmenler her zaman olduğu gibi zayıf yönleri arayarak onları yakından takip ediyorlardı.

Hocalara karşı gerçekten nefret ediyordum. Onlar benim düşmanımdı ve beynimin içine girmeye çalışmalarından bıkmıştım. Brown'a baktım ve bütün hafta boyunca ilk defa titrek görünüyordu. Bütün ekip bunu yaptı. Kahretsin, ben de kendimi perişan hissettim. Dizim greyfurt büyüklüğündeydi ve attığım her adım sinirlerimi yakıyordu, bu yüzden beni canlandıracak bir şeyler arıyordum. Psycho Pete'e kilitlendim. O orospu çocuğundan bıktım. Eğitmenler sakin ve rahat görünüyorlardı. Çaresiz durumdaydık ve ihtiyacımız olan şey onlardaydı: enerji! Artık oyunu tersine çevirmenin ve emlak sahibi olmayı kafalarına koymanın zamanı gelmişti.

O gece, biz hâlâ yoğun bir tempoda çalışırken, sekiz saatlik berbat bir vardiyadan sonra onlar işten çıkıp eve döndüklerinde, Boat Crew Two'yu düşünmelerini istedim. Karılarıyla yatağa girdiklerinde onlara musallat olmak istedim. Zihinlerinde o kadar yer kaplamak istedim ki, kaldıramadılar bile. Bana göre bu onların sikine bıçak sokmak kadar güçlü olurdu. Bu yüzden artık "Ruh Alma" adını verdiğim bir süreci uygulamaya koydum.

Brown'a döndüm. “Sana neden Ucube dediğimi biliyor musun?” Diye sordum. Biz tekneyi indirirken bize baktı, sonra da gıcırdayan robotlar gibi yukarıya kaldırdık.

pil gücünü rezerve edin. "Çünkü sen hayatımda gördüğüm en kötü adamlardan birisin!" Gülümsedi. "Ve bu orospu çocuklarına ne dediğimi biliyor musun?" Dirseğimi kumsalda toplanmış, kahve içip saçma sapan konuşan dokuz eğitmene doğru eğdim. "Ben diyorum ki, gidip kendilerini becerebilirler!" Bill başını salladı ve işkencecilerimize gözlerini kıstı, ben de ekibin geri kalanına döndüm. "Şimdi bu saçmalığı havaya kaldıralım ve onlara kim olduğumuzu gösterelim!"

"Çok güzel," dedi Bill. "Hadi yapalım!"

Birkaç saniye içinde tüm ekibim hayata kavuştu. Tekneyi sadece yukarıya kaldırıp sert bir şekilde yere koymadık, yukarıya fırlattık, yukarıya tuttuk, kuma vurup tekrar yükseğe fırlattık. Sonuçlar anında ve inkar edilemez oldu. Acımız ve yorgunluğumuz azaldı. Her tekrar bizi daha güçlü ve daha hızlı yaptı ve tekneyi her havaya fırlattığımızda hepimiz şarkı söyledik.

“İKİNCİ TEKNE MÜRETTEBESİNE ZARAR VEREMEZSİNİZ!”

Eğitmenlere bu bizim lanetimizdi ve ikinci rüzgarda süzülürken onların tüm dikkati bizdeydi. Dünyanın en zorlu antrenmanının en zor haftasının en zorlu gününde, Boat Crew Two ışık hızıyla hareket ediyor ve Cehennem Haftası ile alay ediyordu. Eğitmenlerin yüzlerindeki ifade bir hikaye anlattı. Daha önce kimsenin görmediği bir şeye tanık oluyormuş gibi ağızları açık kaldı. Bazıları neredeyse utanarak gözlerini kaçırdı.

Yalnızca SBG memnun görünüyordu.

* * *

Cehennem Haftası'ndaki o geceden bu yana, Ruh Alma konseptini sayısız kez uyguladım. Ruhları Almak, kendi yedek gücünüzü bulmanız ve ikinci bir rüzgârdan yararlanmanız için bir bilettir. Herhangi bir rekabeti kazanmak veya hayattaki her engeli aşmak için arayabileceğiniz bir araçtır. Bunu bir satranç maçını kazanmak için veya ofis siyaseti oyununda bir rakibi yenmek için kullanabilirsiniz. Bir iş görüşmesinde başarılı olmanıza veya okulda başarılı olmanıza yardımcı olabilir. Ve evet, her türlü fiziksel zorluğun üstesinden gelmek için kullanılabilir, ancak unutmayın ki bu, kendi içinizde oynadığınız bir oyundur. Fiziksel bir rekabete girmediğiniz sürece birisine hükmetmeye ya da onun ruhunu ezmeye çalışmanızı önermiyorum. Aslında bu oyunu oynadığınızı bilmelerine bile gerek yok. Bu bir taktik

görev çağırdığında elinden gelenin en iyisini yap. Bu kendi kendine oynadığın bir akıl oyunu.

Birinin ruhunu almak, taktiksel bir avantaj elde ettiğiniz anlamına gelir. Hayat taktiksel avantajlar aramaktan ibarettir, işte bu yüzden Cehennem Haftası programını çaldık, bu koşuda Psycho'yu alt ettik ve Platoon tema şarkısını mırıldanarak sörfte kendimi göstermemin nedeni bu. Bu olayların her biri, bize güç veren bir meydan okuma eylemiydi.

Ancak meydan okumak her zaman birinin ruhunu almanın en iyi yolu değildir. Her şey arazinize bağlıdır. BUD/S sırasında eğitmenler bu tür avantajlar aramanıza aldırış etmediler. Sen de kıçını tekmelediğin sürece buna saygı duyuyorlardı. Kendi ödevini yapmalısın. Faaliyet gösterdiğiniz araziyi, ne zaman ve nerede sınırları zorlayabileceğinizi ve ne zaman sıraya girmeniz gerektiğini bilin.

Daha sonra savaşın arifesinde zihninizin ve bedeninizin envanterini çıkarın. Rakibinizin yanı sıra kendi güvensizliklerinizi ve zayıflıklarınızı da listeleyin. Örneğin, zorbalığa maruz kalıyorsanız ve nerede yetersiz kaldığınızı veya kendinizi güvensiz hissettiğinizi biliyorsanız, zorbanın size yöneltebileceği hakaret veya iğnelemelerin önünde durabilirsiniz. Onlarla birlikte kendinize gülebilirsiniz, bu da onları güçsüzleştirir. Yaptıklarını ya da söylediklerini daha az kişisel alırsanız, artık ellerinde hiçbir kart kalmaz. Duygular sadece duygulardır. Öte yandan kendine güveni olan insanlar başkalarına zorbalık yapmazlar. Başkalarını kollarlar, dolayısıyla eğer zorbalığa maruz kalıyorsanız, istismar edebileceğiniz veya sakinleştirebileceğiniz sorunlu alanları olan biriyle uğraştığınızı bilirsiniz. Bazen bir zorbayı yenmenin en iyi yolu ona gerçekten yardım etmektir. Eğer iki ya da üç hamle sonrasını düşünebilirseniz, onların düşünce süreçlerine hakim olursunuz ve eğer bunu yaparsanız, onlar farkına bile varmadan onların lanet olası ruhlarını almış olursunuz.

SEAL eğitmenlerimiz bizim zorbalarımızdı ve o hafta Boat Crew Two'yu zinde tutmak için oynadığım oyunların farkında değillerdi. Ve buna gerek de yoktu. Cehennem Haftası sırasındaki maceralarımıza takıntılı olduklarını hayal ettim ama bundan emin değilim. Bu, zihinsel üstünlüğümü korumak ve mürettebatımızın galip gelmesine yardımcı olmak için kullandığım bir hileydi.

Aynı şekilde, terfi için bir rakiple karşı karşıyaysanız ve nerede yetersiz kaldığınızı biliyorsanız, görüşmeniz veya değerlendirmeniz öncesinde oyununuzu şekillendirebilirsiniz. Bu senaryoda, zayıf yönlerinize gülmek işe yaramayacaktır.

problemi çöz. Onlara hakim olmalısınız. Bu arada, rakibinizin güvenlik açıklarının farkındaysanız, bunları kendi avantajınıza çevirebilirsiniz, ancak bunların tümü araştırma gerektirir. Yine, araziyi tanıyın, kendinizi tanıyın ve rakibinizi ayrıntılı olarak tanısanız iyi olur.

Savaşın kızıştığı andan itibaren iş gücünüzü kaybetmemeye gelir. Eğer bu zorlu bir fiziksel mücadeleyse, rakibinizin ruhunu alabilmeniz için muhtemelen kendi şeytanlarınızı yenmeniz gerekecektir. Bu, bir düşünce balonu gibi ortaya çıkacağı kesin olan şu basit sorunun yanıtlarının provası anlamına gelir: "Neden buradayım?" O anın geldiğini biliyor ve cevabınızı hazırlıyorsanız, zayıflamış zihninizi görmezden gelip hareket etmeye devam etmek için bir an önce karar verebilecek donanıma sahip olacaksınız. Mücadelede kalmak için neden mücadelede olduğunuzu bilin!

Ve tüm duygusal ve fiziksel ıstırapların sonlu olduğunu asla unutmayın! Her şey sonunda biter. Acıya gülümseyin ve en az bir veya iki saniye acının solmasını izleyin. Bunu yapabilirseniz, o saniyeleri bir araya getirebilir ve rakibinizin yapabileceğinizi düşündüğünden daha uzun süre dayanabilirsiniz ve bu, ikinci bir rüzgar yakalamak için yeterli olabilir. İkinci rüzgar konusunda bilimsel bir fikir birliği yoktur. Bazı bilim adamları bunun sinir sisteminize akan endorfinlerin bir sonucu olduğunu düşünürken, diğerleri bunun laktik asidin yanı sıra glikojen ve trigliseritlerin performans göstermesi gereken kasların parçalanmasına yardımcı olabilecek bir oksijen patlaması olduğunu düşünüyor. Bazıları bunun tamamen psikolojik olduğunu söylüyor. Tek bildiğim, kendimizi yenilmiş hissettiğimizde sert giderek Cehennem Haftası'nın en kötü gecesinde ikinci bir rüzgar atmayı başardığımız. Ve o ikinci rüzgarı arkanıza aldığınızda, rakibinizi yere sermek ve bir ruh kapmak kolaydır. İşin zor kısmı bu noktaya gelmektir, çünkü zafere giden yol genellikle kendinizi en kötü hissettiğinizde en iyi halinizi ortaya çıkarmaktır.

* * *

Sallanan tekne preslerinden sonra, tüm sınıfa, sahile kurdukları ve askeri karyolalarla donattıkları büyük yeşil bir ordu çadırında bir saatlik uyku hediye edildi. O orospu çocuklarının şilteleri yoktu, ama üstü pamuklu bir lüks bulutu da olabilirdi çünkü bir kez yatay konuma geldiğimizde hepimiz gevşemiştik.

Ama Psycho'nun benimle işi bitmedi. Bir dakikalığına yalnız uyumama izin verdi, sonra beni uyandırdı ve baş başa kalmak için beni sahile geri götürdü.
Sonunda kafama girmek için bir fırsat yakaladı ve tek başıma suya doğru sendeleyerek yürürken kafam karışmıştı ama soğuk beni uyandırdı. Ekstra bir saatlik özel sörf işkencemin tadını çıkarmaya karar verdim. Su göğüs hizama gelince bir kez daha Yaylı Çalgılarla Adagio'yu mırıldanmaya başladım. Bu sefer daha yüksek sesle.
O orospu çocuğunun dalgaların gürültüsü arasında beni duyabileceği kadar yüksek bir ses. Bu şarkı bana hayat verdi!

Ait olmak için yeterince güçlü olup olmadığımı görmek için SEAL eğitimine gelirdim ve içimde varlığından hiç haberdar olmadığım bir canavar bulurdum. O andan itibaren ne zaman hayat kötüye gitse yararlanacağım bir canavar. O okyanustan çıktığımda kendimi yıkılmaz görüyordum.

Keşke.

Cehennem Haftası herkese zarar veriyor ve o gece daha sonra, kırk sekiz saat kala, şişliği azaltmak için dizime Toradol iğnesi yaptırmak üzere sağlık kontrolüne gittim. Sahile döndüğümde, tekne mürettebatı bir kürek tatbikatının ortasında denizdeydi. Sörf gümbürdüyordu, rüzgar dönüyordu. Psycho, SBG'ye baktı. "Onu ne yapacağız?"

İlk defa tereddütlüydü ve beni alt etmeye çalışmaktan yorulmuştu. Her türlü zorluğa hazırdım ama Psycho bunu aşmıştı. Kıçıma spa tatili yaşatmaya hazırdı. İşte o zaman ondan daha uzun süre dayandığımı anladım; onun ruhuna sahip olduğumu. SBG'nin başka fikirleri vardı. Bana bir can yeleği verdi ve şapkamın arkasına bir kimya ışığı iliştirdi.

"Beni takip edin" dedi sahile doğru ilerlerken. Ona yetiştim ve bir mil kadar kuzeye doğru koştuk. O zamana kadar sisin ve dalgaların üzerinden tekneleri ve sallanan ışıklarını zar zor görebiliyorduk. "Pekala, Goggins.
Şimdi git yüzüp o lanet tekneni bul!"

En derin güvensizliğime boş bir nokta indirmişti, güvenimi delip geçmişti ve ben hayretler içinde sessiz kalmıştım. Ona "Benimle dalga mı geçiyorsun?" dercesine baktım. O zamanlar iyi bir yüzücüydüm ve sörf işkencesi beni korkutmuyordu çünkü kıyıdan o kadar da uzakta değildik, açık bir suyduk.

Bir fırtınada kıyıdan bin metre açıkta, onlara doğru gittiğimden haberi olmayan bir tekneye doğru hipotermik yüzmek mi? Bu kulağa ölüm fermanı gibi geliyordu ve ben böyle bir şeye hazırlıklı değildim. Ancak bazen beklenmedik şeyler kaos gibi çöker ve aramızdaki en cesurlar bile hiçbir uyarıda bulunmadan, yeteneklerimizin ötesinde görünen riskleri ve görevleri üstlenmeye hazır olmalıdır.

Benim için o an nasıl hatırlanmak istediğim önemliydi. Emri reddedebilirdim ve hiç yüzme arkadaşım olmadığı için başım belaya girmezdi (SEAL eğitiminde her zaman bir yüzme arkadaşıyla birlikte olmak gerekir) ve benden bir şey yapmamı istediği açıktı. son derece güvensizdi. Ama SEAL eğitimine girme amacımın bir Üç Dişli Mızrakla diğer tarafa geçmekten daha fazlası olduğunu da biliyordum.

Benim için bu, en iyilerin en iyilerine karşı çıkma ve gruptan uzaklaşma fırsatıydı. Bu yüzden, hırçın dalgaların ötesindeki tekneleri göremesem de korku üzerinde duracak vaktim yoktu. Yapacak başka seçenek yoktu.

“Goggins'ten ne bekliyorsun? Lanet kıçını dışarı çıkar ve bu işi mahvetme!”

"Anlaşıldı!" Bağırdım ve sörfün içine doğru koştum. Sorun şuydu ki, yüzdürme yeleği giymiştim, yaralı dizimi tedavi ediyordum, bot giyiyordum, bok gibi yüzemiyordum ve dalgaların arasından dalmak neredeyse imkansızdı. Beyaz badananın üzerinden geçmek zorunda kaldım ve zihnim pek çok değişkeni yönetirken, okyanus her zamankinden daha soğuk görünüyordu. Galonla su yuttum. Sanki deniz çenemi açıp bedenimi sular altında bırakıyordu ve her yudumda korkum daha da büyüyordu.

SBG'nin karada en kötü senaryoya göre kurtarmaya hazırlandığı hakkında hiçbir fikrim yoktu. Daha önce başka bir erkeği bu duruma düşürmediğini bilmiyordum. Bende özel bir şey gördüğünü ve her güçlü lider gibi, yüzeydeki ışık bobumu son derece gergin bir şekilde izlerken bunu ne kadar ileri götürebileceğimi görmek istediğini fark etmemiştim. Bütün bunları bana son sohbetimizde anlattı.
O zamanlar sadece hayatta kalmaya çalışıyordum.

Sonunda sörf yapmayı başardım ve kıyıdan yarım mil daha yüzdüm, ancak üzerimde altı tekne olduğunu fark ettim, sendeleyerek sallandım ve

bir metrelik rüzgâr nedeniyle görüş alanı dışında. Orada olduğumu bilmiyorlardı! Işığım zayıftı ve siperde hiçbir şey göremedim. İçlerinden birinin dalgaların zirvesinden aşağıya inip beni yerle bir etmesini bekliyordum. Tek yapabildiğim, boğuk bir deniz aslanı gibi karanlığa havlamaktı.

"Tekne Mürettebatı İki! Tekne Mürettebatı İki!"

Adamlarımın beni duyması küçük bir mucizeydi. Teknemizi döndürdüler ve Ucube Brown beni büyük kıç kancalarıyla yakaladı ve değerli bir avmış gibi içeri çekti. Gözlerim kapalı, teknenin ortasına uzandım ve bütün hafta ilk kez matkapla matkap kullandım. O kadar üşüdüm ki bunu gizleyemedim.

Brown, "Lanet olsun, Goggins," dedi, "deli olmalısın! İyi misin?" Bir kez başımı salladım ve kendimi tuttum. Ben o ekibin lideriydim ve zayıflık göstermeme izin veremezdim. Vücudumdaki her kasımı gerdim ve titremem gerçek zamanlı olarak yavaşlayarak durdu.

Yaralı bir kuş gibi tuzlu suyu kusarak, "İşte bu kahrolası cepheden önde gidiyorsun," dedim. Uzun süre düz bir yüz tutamadım.
Mürettebatım da yapamadı. Çılgın yüzmenin benim fikrim olmadığını çok iyi biliyorlardı.

Cehennem Haftası'nda saat yaklaşırken Coronado'nun ünlü Silver Strand'ının hemen dışındaki demo çukurundaydık. Çukur soğuk çamurla dolduruldu ve üzeri buzlu suyla dolduruldu. Üzerinde bir uçtan bir uca uzanan halattan bir köprü vardı; biri ayaklar için, diğeri eller için iki ayrı hat. Eğitmenler bizi düşürmeye çalışırken, her bir adam birer birer karşıya geçmek zorunda kaldı. Bu tür bir dengeyi korumak muazzam bir çekirdek gücü gerektirir ve hepimiz pişmiştik ve aklımız son noktadaydı. Üstelik dizim hâlâ berbattı. Aslında durumu daha da kötüleşmişti ve her on iki saatte bir ağrı kesici iğne yapılması gerekiyordu. Ama adım söylendiğinde o ipin üzerine tırmandım ve eğitmenler işe gittiğinde gövdemi esnettim ve kalan gücümle tutundum.

Dokuz ay önce 297 kiloya ulaşmıştım ve çeyrek mil bile koşamıyordum. O zamanlar farklı bir hayatın hayalini kurduğumu hatırlıyorum

Cehennem Haftası'nı atlatmanın şu ana kadar hayatımdaki en büyük onur olacağını düşünüyorum. BUD/S'den hiç mezun olmamış olsam bile Cehennem Haftası'nda tek başıma hayatta kalmanın bir anlamı olurdu. Ama sadece hayatta kalmadım. Cehennem Haftası'nı sınıf birincisi olarak bitirmek üzereydim ve ilk kez kötü bir orospu çocuğu olduğumun farkına vardım.

Bir keresinde başarısız olmaya o kadar odaklanmıştım ki denemekten bile korkuyordum. Artık her türlü zorluğa göğüs gererdim. Hayatım boyunca sudan, özellikle de soğuk sudan çok korktum ama son saatte orada dururken okyanusun, rüzgarın ve çamurun daha da soğuk olmasını diledim! BUD/S'deki başarımın büyük bir parçası olan fiziksel olarak tamamen dönüştüm ama Cehennem Haftası'nda beni gören şey zihnimdi ve onun gücünden yeni yararlanmaya başlıyordum.

Eğitmenler beni o halat köprüden mekanik bir boğa gibi atmak için ellerinden geleni yaparken ben de bunu düşünüyordum. Doğa galip gelmeden ve dondurucu çamura dönmeden gönderilmeden önce, 231. Sınıftaki herkes kadar ileri gittim. Gözlerimden ve ağzımdan sildim ve Freak Brown bana yardım ederken deli gibi güldüm. Bundan kısa bir süre sonra SBG çukurun kenarına geldi.

"Cehennem Haftası güvenli!" Hala geride kalan, sığ sularda titreyen otuz adama bağırdı. Hepimiz tahriş olmuş, kanıyor, şişmiş ve kaskatı kesilmiştik. “Siz harika bir iş çıkardınız!”

Bazı arkadaşlar sevinç çığlıkları attı. Bazıları ise gözlerinde yaşlarla dizlerinin üzerine çöktü ve Tanrı'ya şükretti. Ben de gökyüzüne baktım, Ucube Brown'u kucaklamak için kendime çektim ve ekibime beşlik çaktım. Diğer tüm tekne mürettebatı adamlarını kaybetmişti ama İkinci Tekne Mürettebatı değil! Hiç adam kaybetmedik ve her yarışı kazandık!

Grinder'a giden otobüse binerken kutlamaya devam ettik. Oraya vardığımızda, her adam için büyük bir pizzanın yanı sıra altmış dört onsluk bir şişe Gatorade ve imrenilen kahverengi tişört vardı. O pizzanın tadı cennetten gelen manna gibiydi ama gömleklerin anlamı daha önemliydi. BUD/S'ye ilk geldiğinizde her gün beyaz tişört giyersiniz. Cehennem Haftası'ndan sağ çıktıktan sonra onları kahverengi gömleklerle değiştirebileceksiniz.

Bu, daha yüksek bir seviyeye ilerlediğimizin bir simgesiydi ve çoğunlukla başarısızlıkla geçen bir yaşamdan sonra, kesinlikle yeni bir yerde olduğumu hissettim.

Herkes gibi ben de anın tadını çıkarmaya çalıştım ama iki gündür dizim iyi hissetmiyordu ve oradan ayrılıp sağlık görevlilerine görünmeye karar verdim. Grinder'dan çıkarken sağıma baktım ve yüze yakın miğferin sıralanmış olduğunu gördüm.
Bunlar zili çalan adamlara aitti ve heykelin yanından çeyrek güverteye kadar uzanıyorlardı. Bazı isimleri okudum; hoşlandığım adamların. Nasıl hissettiklerini biliyordum çünkü Pararescue sınıfım bensiz mezun olduğunda oradaydım. Bu anı beni yıllardır etkisi altına almıştı ama 130 saatlik Cehennem'den sonra artık beni tanımlayamıyordu.

O akşam herkesin sağlık görevlilerine görünmesi gerekiyordu ama vücutlarımız o kadar şişmişti ki, yaraları genel ağrıdan ayırt etmekte zorlanıyorduk.
Tek bildiğim, sağ dizimin üç kez düzüldüğü ve etrafta dolaşmak için koltuk değneklerine ihtiyacım olduğuydu. Ucube Brown sağlık kontrolünü morarmış ve hırpalanmış halde bıraktı. Kenny temiz çıktı ve zar zor topalladı, ama çok ağrıyordu. Neyse ki bir sonraki gelişimimiz yürüyüş haftasıydı. Bok bir kez daha gerçek olana kadar yemek, içmek ve iyileşmek için yedi günümüz vardı. Fazla değildi ama 231. Sınıfta kalmayı başaran deli orospu çocuklarının çoğunun iyileşmesi için yeterliydi.

Öte yandan ben mi? Koltuk değneklerimi elimden aldıklarında şişmiş dizim daha iyileşmemişti. Ama yuhalamaya zaman yoktu. Birinci Aşama eğlencesi henüz bitmemişti. Yürüyüş haftasından sonra düğüm atma geldi, bu kulağa çok fazla gelmeyebilir ama beklediğimden çok daha kötüydü çünkü o özel tatbikat havuzun dibinde yapılıyordu ve aynı eğitmenler benim tek bacaklı kıçımı boğmak için ellerinden geleni yapıyorlardı.

Sanki Şeytan tüm gösteriyi izlemiş, arayı beklemiş ve şimdi en sevdiği kısım yaklaşıyormuş gibiydi. BUD/S'nin yoğunluğunun yeniden artmasından önceki gece, bütün gece bir o yana bir bu yana dönüp dururken, onun sözlerinin stresli beynimde çınladığını duyabiliyordum.

Acı çekmeyi sevdiğini söylüyorlar Goggins. Kötü bir orospu çocuğu olduğunu düşünüyorsun. Cehennemde uzun süre kalmanın tadını çıkarın!

ZORLUK #4

Şu anda içinde bulunduğunuz herhangi bir rekabet durumunu seçin. rakibin kim Asi bir müşteriniz olan öğretmeniniz mi yoksa koçunuz mu, patronunuz mu? Size nasıl davranırlarsa davransınlar, yalnızca saygılarını kazanmanın değil, durumu tersine çevirmenin de bir yolu var. mükemmellik

Bu, bir sınavda başarılı olmak, ideal bir teklif hazırlamak veya bir satış hedefini tutturmak anlamına gelebilir. Her ne ise, o proje üzerinde ya da o derste daha önce hiç olmadığı kadar çok çalışmanı istiyorum. Her şeyi tam olarak onların istediği gibi yapın ve ideal sonuç olarak belirledikleri standart ne olursa olsun, onu aşmayı hedeflemelisiniz.

Antrenörünüz size maçlarda zaman vermiyorsa, antrenmana hakim olun. Takımınızdaki en iyi adamı kontrol edin ve ortaya çıkın. Bu, saha dışında zaman harcamak anlamına geliyor. Rakibinizin eğilimlerini incelemek, oyunları ezberlemek ve spor salonunda antrenman yapmak için film izlemek. O antrenörün dikkatini çekmeniz gerekiyor.

Bu sizin öğretmeninizse, yüksek kaliteli işler yapmaya başlayın. Görevlerinize ekstra zaman ayırın. Onun için atamadığı kağıtları yaz!
Derse erken gel. Sorular sor. Dikkat etmek. Ona kim olduğunu ve olmak istediğini göster.

Eğer patronsa, günün her saatinde çalışın. Onlardan önce işe başlayın. Onlar eve gittikten sonra ayrılın. Bu saçmalığı görmelerini sağlayın ve teslim etme zamanı geldiğinde maksimum beklentilerini aşmayın.

Kiminle uğraşırsanız uğraşın, amacınız kendilerinin asla yapamayacakları bir şeyi başardığınızı onlara izletmektir. Ne kadar muhteşem olduğunu düşünmelerini istiyorsun. Olumsuzluklarını alın ve sahip olduğunuz her şeyle görevlerine hükmetmek için bunu kullanın. Onların lanet olası ruhunu alın! Daha sonra bunu sosyal medyada paylaşın ve #canthurtme #takesouls hashtag'ini ekleyin.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. ZIRHLI ZİHİN

“E , G."

Hayır, doktor. Yürüyüş haftasına iki gün kala, kontrol için hastaneye gelecektim. Doktor kamuflaj pantolonumu sıvadı ve sağ diz kapağımı hafifçe sıktığında beynimi acı kapladı ama gösteremedim. Bir rol oynuyordum. Dövüşe hazır, hırpalanmış ama bunun dışında sağlıklı BUD/S öğrencisiydim ve bunu başarmak için yüzümü buruşturmayı bile beceremedim. Dizimin bozulduğunu ve tek bacak üzerinde beş ay daha eğitim alma ihtimalinin düşük olduğunu zaten biliyordum, ancak bir kez daha geri dönmeyi kabul etmek başka bir Cehennem Haftasına katlanmak anlamına geliyordu ve bu, üstesinden gelinemeyecek kadar fazlaydı.

"Şişlik pek inmedi. Nasıl bir duygu?”

Doktor da rol oynuyordu. SEAL adayları, Deniz Özel Harp Komutanlığı'ndaki sağlık personelinin çoğuyla 'sorma, söyleme' konusunda hemfikirdi. Ona herhangi bir şey açıklayarak doktorun işini kolaylaştıracak değildim ve o da tedbirli davranıp bir adamın rüyasının ipini çekmeyecekti. Elini kaldırdı ve acım azaldı. Öksürdüm ve zatürre bir kez daha ciğerlerimde tıngırdamaya başladı, ta ki steteskopunun soğuk gerçeğini tenimde hissedene kadar.

Cehennem Haftası çağrıldığından beri, kahverengi sümük düğümlerini öksürüyordum. İlk iki gün gece gündüz yatakta yattım, onları bir Gatorade şişesine tükürdüm ve orada bir sürü kuruş gibi sakladım. Zar zor nefes alabiliyordum ve fazla hareket edemiyordum. kötü biri olabilirdim

Cehennem Haftasında orospu çocuğu, ama bu bok bitmişti ve Şeytan'ın (ve o eğitmenlerin) beni de damgaladığı gerçeğiyle uğraşmak zorunda kaldım.

"Sorun değil doktor" dedim. "Biraz sert, hepsi bu."

İhtiyacım olan şey zamandı. Acıyı nasıl bastıracağımı biliyordum ve vücudum neredeyse her zaman performansla karşılık vermişti. Dizim havlıyor diye bırakmayacaktım. Eninde sonunda ortaya çıkacaktı. Doktor, akciğerlerimdeki ve sinüslerimdeki tıkanıklığı azaltmak için ilaç verdi ve dizim için bana biraz Motrin verdi. İki gün içinde nefes almam düzeldi ama yine de sağ bacağımı bükemedim.

Bu bir sorun olurdu.

BUD/S'de beni kırabileceğini düşündüğüm onca an arasında düğüm atma egzersizi hiç radarıma girmedi. Ama yine de bu kahrolası İzciler değildi. Bu, havuzun on beş metrelik bölümünde düzenlenen bir su altı düğüm atma tatbikatıydı. Her ne kadar havuz, bir zamanlar olduğu gibi bende ölümcül bir korku uyandırmasa da, olumsuz bir şekilde yüzdürücü olduğu için, herhangi bir havuz evriminin, özellikle de suyun üzerinde yürümeyi gerektirenlerin, benim sonum olabileceğini biliyordum.

Cehennem Haftası'ndan önce bile havuzda teste tabi tutulmuştuk. Eğitmenlere kurtarma taklidi yapmak ve tek nefeste elli metrelik paletsiz su altı yüzmek zorunda kalıyorduk. Bu yüzme, suya doğru dev bir adımla başladı ve ardından herhangi bir ivmeyi yok etmek için tam bir takla attı. Daha sonra hiç yola çıkmadan şerit çizgileri boyunca yirmi beş metrelik havuzumuzun sonuna kadar yüzdük. Uzak tarafta duvarı tekmeleyip geri yüzmemize izin verildi. Elli metre işaretine geldiğimde ayağa kalktım ve nefes nefese kaldım. Nefesim düzelene kadar kalbim küt küt atıyordu ve bize sakin, serinkanlı olmayı ve su altında nefesini tutarak toparlanmayı öğretmesi gereken bir dizi karmaşık su altı evriminin ilkini gerçekten geçtiğimi kavradım.

Düğüm atma evrimi serinin bir sonraki aşamasıydı ve bu, çeşitli düğümleri atma yeteneğimizle ya da maksimum nefes tutmamızı zamanlama yöntemiyle ilgili değildi. Elbette, her iki beceri de amfibi operasyonlarında işe yarar, ancak bu tatbikat daha çok, uygun olmayan bir ortamda birden fazla stres etkeniyle başa çıkma kapasitemizle ilgiliydi.

İnsan yaşamı için sürdürülebilir. Sağlığıma rağmen, tatbikata biraz güvenle gidiyordum. Su arıtmaya başladığımda işler değişti.

Sekiz öğrencinin havuzun karşısına dizildiği, ellerimizi ve bacaklarımızı yumurta çırpıcı gibi hareket ettirdiği tatbikat böyle başladı. İki sağlam bacağım varken bu benim için yeterince zordu ama sağ dizim çalışmadığı için suda sadece sol ayağımla yürümek zorunda kaldım. Bu, zorluk derecesini ve kalp atış hızımı artırdı ve bu da enerjimi tüketti.

Her öğrencinin bu evrim için kendisine atanan bir eğitmeni vardı ve Psycho Pete benden özellikle istedi. Mücadele ettiğim açıktı ve Psycho ile onun yaralı gururu, biraz intikam almaya açlardı. Sağ bacağımın her dönüşünde ağrının şok dalgaları havai fişek gibi patlıyordu.
Psycho beni gözetlese bile bunu gizleyemedim. Yüzümü buruşturduğumda, Noel sabahı bir çocuk gibi gülümsedi.

“Kare bir düğüm bağlayın! Sonra bir bowline!” O bağırdı. O kadar çok çalışıyordum ki nefesimi tutmakta zorlanıyordum ama Psycho'nun umurunda bile değildi. "Şimdi, kahretsin!" Havayı içime çektim, belden eğildim ve yere tekme attım.

Matkapta toplamda beş düğüm vardı ve her öğrenciye sekiz inçlik ip dilimlerini alıp havuzun dibinde birer birer bağlamaları söylendi. Bize arada bir nefes verildi, ama tek nefeste beş düğümün hepsini yapabiliyorduk. Eğitmen düğümleri seslendirdi, ancak ilerleme hızı her öğrenciye bağlıydı. Evrimi tamamlamak için maske veya gözlük kullanmamıza izin verilmiyordu ve eğitmen yüzeye çıkmamıza izin verilmeden önce her düğümü başparmağıyla onaylamak zorundaydı. Bunun yerine başparmaklarını aşağıya doğru işaret ederlerse, o düğümü doğru bir şekilde yeniden bağlamamız gerekiyordu ve belirli bir düğüm onaylanmadan önce yüzeye çıkarsak, bu başarısızlık ve eve dönüş bileti anlamına geliyordu.

Yüzeye döndüğümüzde görevler arasında dinlenme ya da rahatlama yoktu.
Suda yürümek sürekli nakarattı; bu da tek bacaklı adam için artan kalp atışları ve kan dolaşımındaki oksijenin sürekli yanması anlamına geliyordu. Tercüme: Dalışlar son derece rahatsız ediciydi ve bayılmak gerçek bir olasılıktı.

Ben düğümlerimi çözerken psikopat maskesinin ardından bana baktı. Yaklaşık otuz saniye sonra ikisini de onayladı ve yüzeye çıktık. Özgürce nefes aldı ve

kolaydı ama ıslak, yorgun bir köpek gibi nefesim kesiliyor ve nefes nefeseydim. Dizimdeki ağrı o kadar şiddetliydi ki alnımdan ter damladığını hissettim. Isıtılmamış bir havuzda terlediğinizde, her şeyin berbat olduğunu bilirsiniz. Nefesim kesilmişti, enerjim azalmıştı ve bırakmak istiyordum ama bu evrimi bırakmak BUD/S'yi tamamen bırakmak anlamına geliyordu ve bu olmuyordu.

“Ah hayır, yaralandın mı Goggins? Amcığında biraz kum var mı?”
psikopat sordu "Son üç düğümü tek nefeste yapamayacağına bahse girerim."

Bunu sanki bana meydan okuyormuş gibi bir sırıtışla söyledi. Kuralları biliyordum. Onun meydan okumasını kabul etmek zorunda değildim ama bu Psycho'yu biraz fazla mutlu ederdi ve buna izin veremezdim. Başımı salladım ve su üzerinde yürümeye devam ettim, nabzım düzelene ve derin, besleyici bir nefes alabilene kadar dalışımı erteledim. Psycho'nun buna niyeti yoktu. Ne zaman ağzımı açsam beni daha da strese sokmak için suratıma su sıçratıyordu; stajyerler paniğe kapıldığında bu taktiği kullanıyordu. Bu nefes almayı imkansız hale getiriyordu.

"Hemen batarsın, yoksa başarısız olursun!"

Zamanım tükenecekti. Ördek dalışımdan önce biraz hava almaya çalıştım ve nefesimi tutarak havuzun dibine daldığım sırada Psycho'nun sıçrayan suyundan bir ağız dolusu tattım. Ciğerlerim neredeyse boşalmıştı, bu da sıçradığım için acı çektiğim anlamına geliyordu ama ilk atlayışı birkaç saniye içinde bayılttım.
Psycho, çalışmamı inceleyerek güzel zamanını geçirdi. Kalbim yüksek alarm Mors alfabesi gibi atıyordu. Sanki göğüs kafesimi kırıp özgürlüğe uçmaya çalışıyormuş gibi göğsümde takla attığını hissettim. Psycho ipe baktı, ters çevirdi ve baş parmağını ağır çekimde kaldırmadan önce gözleri ve parmaklarıyla inceledi. Başımı salladım, ipi çözdüm ve bir sonrakine vurdum. Göğsüm yanarken ve diyaframım kasılırken, boş ciğerlerime hava doldurmaya çalışırken, tekrar yakından inceledi. Dizimdeki ağrı seviyesi on dereceydi. Çevresel görüşümde yıldızlar toplandı. Bu çoklu stres etkenleri beni bir Jenga kulesi gibi sendelemişti ve bayılmak üzere olduğumu hissettim. Eğer böyle olsaydı beni yüzeye çıkarması ve kendine getirmesi için Psycho'ya güvenmek zorunda kalırdım. Bu adamın bunu yapacağına gerçekten güveniyor muydum?

Benden nefret ediyordu. Ya idam etmeyi başaramazsa? Ya vücudum kurtarıcı bir nefesin bile beni uyandıramayacağı kadar yanmışsa?

Aklım, asla gitmeyen o basit zehirli sorularla dönüyordu.
Neden buradaydım? Bırakıp tekrar rahat edebilecekken neden acı çekeyim?
Lanet bir düğüm matkabı için neden bayılmayı ve hatta ölümü göze alasınız ki? Eğer yenik düşersem ve yüzeye çıkarsam SEAL kariyerimin o anda ve orada sona ereceğini biliyordum ama o anda neden umursadığımı anlayamadım.

Psycho'ya baktım. Her iki başparmağını da havaya kaldırdı ve sanki kahrolası bir komedi şovunu izliyormuş gibi yüzünde kocaman, şapşal bir gülümseme sergiledi. Acımdan duyduğu bir anlık zevk, bana gençliğimde hissettiğim tüm zorbalıkları ve alayları hatırlattı, ancak kurbanı oynamak ve olumsuz duyguların enerjimi tüketmesine ve beni yüzeye çıkmaya zorlamasına izin vermek yerine, sanki bir başarısızlık gibiydi. beynimde senaryoyu değiştirmeme izin veren yeni bir ışık parladı.

Hayatım boyunca yaşadığım her şeye hep yanlış perspektiften baktığımı ilk kez fark ettiğimde zaman durdu. Evet, yaşadığım tüm tacizler ve üstesinden gelmek zorunda kaldığım olumsuzluklar beni en temelden zorladı ama o anda kendimi kötü koşulların kurbanı olarak görmeyi bıraktım ve bunun yerine hayatımı nihai bir eğitim alanı olarak gördüm. Dezavantajlarım başından beri zihnimi nasırlaştırmış ve beni Psikopat Pete'le havuzda geçireceğim o ana hazırlamıştı.

Indiana'da spor salonundaki ilk günümü hatırlıyorum. Avuçlarım yumuşaktı ve çeliği kavramaya alışkın olmadıkları için parmaklıklarda çabuk yırtıldılar. Ancak zamanla, binlerce tekrardan sonra avuçlarımda koruma olarak kalın bir nasır oluştu. Zihniyet söz konusu olduğunda aynı prensip işe yarar. İstismar ve zorbalık, başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları gibi zorluklarla karşılaşıncaya kadar zihniniz yumuşak ve korunmasız kalacaktır. Yaşam deneyimi, özellikle de olumsuz deneyimler zihnin duygusuzlaşmasına yardımcı olur. Ama bu duygusuzluğun nerede sıralanacağı size kalmış. Kendinizi yetişkinliğe kadar koşulların kurbanı olarak görmeyi seçerseniz, bu katılık sizi tanıdık olmayan şeylerden koruyan kızgınlığa dönüşecektir. Bu sizi fazla temkinli ve güvensiz hale getirecek ve muhtemelen dünyaya karşı fazla öfkeli yapacaktır. Bu sizi değişimden korkutacak ve ulaşılması zor hale getirecek, ancak aklınızı zorlamayacak. Ergenlik çağında ben de oradaydım ama ikinci Cehennem Haftamdan sonra yeni biri olmuştum. O zamana kadar pek çok korkunç durumla mücadele ettim ve daha fazlasına açık ve hazır kaldım. Açık kalabilme yeteneğim, kendi hayatım için savaşma isteğimi temsil ediyordu; bu da bana, acı dolu fırtınalara dayanabilmemi ve bunu kendimi toparlamak için kullanmamı sağladı.

Kurbanımın zihniyetine karşı duyarsızım. O pislik gitmişti, ter katmanlarının ve sert etin altına gömülmüştü ve ben de korkularım konusunda duygusuzlaşmaya başlamıştım. Bu farkındalık bana Psikopat Pete'i bir kez daha geride bırakmak için ihtiyacım olan zihinsel üstünlüğü sağladı.

Artık bana zarar veremeyeceğini ona göstermek için ona gülümsedim ve bayılmanın eşiğinde olma hissi ortadan kalktı. Aniden enerjim arttı. Acı azaldı ve bütün gün suyun altında kalabileceğimi hissettim. Psikopat bunu gözlerimde gördü. Son düğümü yavaş bir tempoda atarak, sürekli ona baktım.
Diyaframı kasılırken elleriyle bana acele etmemi işaret etti. Sonunda bitirdim, bana hızlı bir şekilde olumlu yanıt verdi ve nefes almak için çaresizce yüzeye tekme attı. Acele etmedim, yukarıya çıktım ve kendimi garip bir şekilde rahatlamış hissederken onu nefes nefese buldum. Hava Kuvvetleri'nin paraşütle kurtarma eğitimi sırasında işler havuzda bitince pes etmiştim. Bu sefer suda büyük bir savaş kazandım. Bu büyük bir zaferdi ama savaş bitmedi.

Düğüm atma aşamasını geçtikten sonra güverteye çıkmak, giyinmek ve sınıfa geri dönmek için iki dakikamız vardı. Birinci Aşama sırasında, bu genellikle oldukça uzun bir süre, ama çoğumuz - sadece ben değil - hâlâ Cehennem Haftası'ndan iyileşiyorduk ve tipik ışık hızımızda ilerlemiyorduk. Üstüne üstlük, Cehennem Haftası'nı atlattığımızda, Sınıf 231'de biraz davranış değişikliği yaşandı.

Cehennem Haftası size bir insanın sandığınızdan çok daha fazlasını yapabileceğini göstermek için tasarlandı. Zihninizi insan potansiyelinin gerçek olasılıklarına açar ve bununla birlikte zihniyetinizde bir değişiklik olur. Artık soğuk sudan veya bütün gün şınav çekmekten korkmuyorsunuz. Size ne yaparlarsa yapsınlar sizi asla kırmayacaklarını anlıyorsunuz, bu yüzden onların keyfi teslim tarihlerini tutturmak için acele etmiyorsunuz. Eğer başaramazsan eğitmenlerin seni yeneceğini biliyorsun. Şınav çekmek, ıslanmak ve kumlanmak, acı ve rahatsızlık oranını artıracak her şey anlamına geliyordu, ama biz hala işin içinde olan bizler için tavrımız şuydu: Lanet olsun ! Artık hiçbirimiz eğitmenlerden korkmuyorduk ve acele etmeyecektik. Bu hiç hoşlarına gitmedi.

BUD/S'de çok sayıda yenilgiye tanık oldum ama o gün karşılaştığımız yenilgi tarihin en kötülerinden biri olarak anılacak. Güverteden kalkamayacak hale gelene kadar şınav çektik, sonra bizi sırtüstü çevirdiler ve çarpıntı tekmeleri istediler. Her tekme benim için işkenceydi. Bacaklarımı koymaya devam ettim

ağrı nedeniyle düştü. Ben zayıflık gösteriyordum ve eğer zayıflık gösterirsen, BAŞLADI!

Psycho ve SBG inip sırayla bana saldırdılar. Onlar yoruluncaya kadar şınavdan çarpıntı tekmelerine, ayı emeklemelerine geçtim . Ayı emeklemesi yapmak için dizimi her eğdiğimde dizimin hareketli parçalarının kaydığını, havada süzüldüğünü ve tutulduğunu hissedebiliyordum ve bu çok acı vericiydi. Normalden daha yavaş hareket ettim ve kırıldığımı biliyordum. O basit soru yeniden gündeme geldi. Neden? Neyi kanıtlamaya çalışıyordum? Vazgeçmek mantıklı bir seçim gibi görünüyordu. Sıradanlığın rahatlığı, Psycho kulağıma çığlık atana kadar tatlı bir rahatlama gibi geliyordu.

"Daha hızlı hareket et, orospu çocuğu!"

Yine inanılmaz bir duygu üzerimi kapladı. Bu sefer onu alt etmeye odaklanmamıştım. Hayatımın en büyük acısını yaşıyordum ama havuzdaki zaferim dakikalar önce geri geldi. Donanma SEAL'lerine ait olacak kadar iyi bir denizci olduğumu sonunda kendime kanıtlamıştım. Hayatı boyunca hiç yüzme dersi almamış, olumsuz bir şekilde batmayan bir çocuk için baş döndürücü şeyler.
Oraya gelmemin nedeni ise işe koyulmuş olmamdı. Havuz benim kriptonitimdi. SEAL adayı olarak çok daha iyi bir yüzücü olmama rağmen, sudaki değişimler konusunda hâlâ o kadar stresliydim ki, bir günlük antrenmanın ardından haftada en az üç kez havuza giriyordum. Mesai saatleri dışında erişim sağlamak için on beş metrelik çiti tırmandım. Akademik yönü dışında hiçbir şey beni BUD/S'nin geleceği konusunda yüzme tatbikatları kadar korkutmadı ve zaman ayırarak bu korkuya karşı duygusuzlaşabildim ve baskı varken su altında yeni seviyelere çıkabildim.

Psycho ve SBG beni alt ederken duygusuz bir zihnin görevdeki inanılmaz gücünü düşündüm ve bu düşünce bedenimi ele geçiren ve havuzun etrafında bir ayı gibi hızlı hareket etmemi sağlayan bir duyguya dönüştü. Yaptığıma inanamıyordum. Yoğun acı gitmişti ve o rahatsız edici sorular da gitmişti. Her zamankinden daha fazla çaba harcıyordum, yaralanma ve acı toleransının sınırlarını aşıyor ve duygusuz bir zihnin getirdiği ikinci rüzgarı kullanıyordum.

Ayı süründükten sonra çarpıntı vuruşları yapmaya geri döndüm ve hâlâ hiç ağrım yoktu! Yarım saat sonra havuzdan ayrılırken SBG sordu: "Goggins, seni Süpermen yapan kıçına ne girdi?" Sadece gülümsedim ve oradan ayrıldım

havuz. Hiçbir şey söylemek istemedim çünkü şimdi ne bildiğimi henüz anlamadım.

Bir avantaj elde etmek için rakibinizin enerjisini kullanmaya benzer şekilde, savaşın sıcağında duygusuz zihninize yaslanmak da düşüncenizi değiştirebilir.
Neler yaşadığınızı ve bunun zihniyetinizi nasıl güçlendirdiğini hatırlamak, sizi olumsuz beyin döngüsünden çıkarabilir ve o zayıf, bir saniyelik teslim olma dürtülerini atlamanıza yardımcı olabilir, böylece engelleri aşabilirsiniz.
Ve benim o gün havuz başında yaptığım gibi duygusuz bir zihinden yararlandığınızda ve acıyla mücadele etmeye devam ettiğinizde, bu sınırlarınızı zorlamanıza yardımcı olabilir çünkü acıyı doğal bir süreç olarak kabul edip pes etmeyi ve pes etmeyi reddederseniz, bu sınırlarınızı zorlamanıza yardımcı olabilir. hormonal akışınızı değiştiren sempatik sinir sistemi.

Sempatik sinir sistemi sizin savaş ya da kaç refleksinizdir. Yüzeyin hemen altında köpürüyor ve kaybolduğunuzda, strese girdiğinizde ya da mücadele ettiğinizde, tıpkı benim perişan bir çocukken olduğum gibi, otobüsü süren zihninizin kısmıdır. Hepimiz bu duyguyu daha önce tattık. Sabahları koşmak yapmak isteyeceğiniz son şeydir, ancak yirmi dakika sonra kendinizi enerjik hissedersiniz, bu sempatik sinir sisteminin işidir.

Bulduğum şey, kendi zihninizi nasıl yöneteceğinizi bildiğiniz sürece çağrı sırasında bundan yararlanabileceğinizdir.

Kendinizle olumsuz konuşmaya başladığınızda, sempatik bir yanıtın armağanları ulaşamayacağınız bir yerde kalacaktır. Ancak, maksimum çabayla gelen o acı anlarını, hayatınızın o noktasına gelene kadar neler yaşadığınızı hatırlayarak yönetebilirseniz, sebat etmek ve kaçmak yerine mücadeleyi seçmek için daha iyi bir konumda olacaksınız. Bu, sempatik bir tepkiyle birlikte gelen adrenalini daha da zorlamak için kullanmanızı sağlayacaktır.

İşyerindeki ve okuldaki engeller de duygusuz zihninizle aşılabilir. Bu gibi durumlarda, belirli bir parlama noktasından geçmek muhtemelen sempatik bir tepkiye yol açmayacaktır, ancak kendi yetenekleriniz hakkında hissettiğiniz herhangi bir şüpheyi aşmak için sizi motive edecektir. Eldeki görev ne olursa olsun, her zaman kendinden şüphe etme fırsatı vardır. Bir hayalin peşinden gitmeye veya bir hedef belirlemeye karar verdiğinizde, başarı olasılığının düşük olmasının tüm nedenlerini bulma olasılığınız da aynı derecede yüksektir. Suçu insan zihninin berbat evrimsel donanımına verin. Ama şüphenizin içine girmesine izin vermek zorunda değilsiniz

kokpit! Arka koltuktaki bir sürücü olarak şüpheye tahammül edebilirsiniz, ancak pilot koltuğuna şüphe koyarsanız yenilgi garantidir. Daha önce de zorluklarla karşılaştığınızı ve her zaman yeniden mücadele etmek için hayatta kaldığınızı hatırlamak, kafanızdaki konuşmayı değiştirir. Şüpheyi kontrol etmenize ve yönetmenize olanak tanıyacak ve elinizdeki görevi başarmak için gereken her adımı atmaya odaklanmanızı sağlayacaktır.

Kulağa basit geliyor, değil mi? Değil. Çok az insan düşüncelerinin ve şüphelerinin nasıl ortaya çıktığını kontrol etmeye çalışma zahmetine bile girer. Çoğumuz aklımızın kölesiyiz. Çoğu, düşünce süreçlerinde ustalaşmaya gelince ilk çabayı bile göstermez çünkü bu hiç bitmeyen bir angaryadır ve her seferinde doğru sonuca ulaşmak imkansızdır. Ortalama bir insan saatte 2.000-3.000 düşünce düşünür. Dakikada otuz ila elli arası! Bu şutların bir kısmı kalecinin elinden kayıp gidiyor. Bu kaçınılmazdır. Özellikle de hayatın içinden geçiyorsanız.

Beden eğitimi, düşünce sürecinizi nasıl yöneteceğinizi öğrenmek için mükemmel bir potadır, çünkü egzersiz yaparken odaklanmanız daha olasıdır ve strese ve acıya tepkiniz anında ve ölçülebilirdir. Söylediğin gibi sert vurup kişisel rekorunu mu kapıyorsun yoksa parçalanıyor musun? Bu karar nadiren fiziksel yeteneğe bağlıdır, neredeyse her zaman kendi zihninizi ne kadar iyi yönettiğinizin bir testidir. Kendinizi her bölmede zorlarsanız ve bu enerjiyi güçlü bir tempoyu sürdürmek için kullanırsanız, daha hızlı kayıt yapma şansınız çok yüksektir. Elbette, bazı günler bunu yapmak diğerlerinden daha kolaydır. Ve saat ya da skor zaten önemli değil. En çok bırakmak istediğinde en çok zorlamanın önemli olmasının nedeni, zihnini duygusuzlaştırmana yardım etmesidir. En az motive olduğunuzda işinizi en iyi şekilde yapmak zorunda olmanızın nedeni de budur.

BUD/S'de PT'yi bu yüzden sevdim ve bugün hâlâ bu yüzden seviyorum. Fiziksel zorluklar zihnimi güçlendirir, bu yüzden hayatın bana sunduğu her şeye hazırım ve o da aynısını senin için yapacak.

Ancak onu ne kadar iyi kullanırsanız kullanın, duygusuz bir zihin kırık kemikleri iyileştiremez. BUD/S yerleşkesine doğru bir kilometrelik yürüyüş sırasında zafer duygusu buharlaştı ve verdiğim hasarı hissedebiliyordum. Önümde yirmi haftalık bir eğitim, önümde onlarca evrim vardı ve zorlukla yürüyebiliyordum. Dizimdeki ağrıyı inkar etmek istesem de berbat olduğumu biliyordum bu yüzden topallayarak doğrudan hastaneye gittim.

Dizimi gördüğünde doktor hiçbir şey söylemedi. Sadece başını salladı ve beni diz kapağının kırıldığını ortaya çıkaran bir röntgen çektirmeye gönderdi. BUD/S'de yedek askerler iyileşmesi uzun zaman alan yaralanmalara maruz kaldıklarında evlerine gönderiliyorlar ve bana da öyle oldu.

Moralim bozularak kışlaya doğru kıçımı dayadım ve kontrol ederken Cehennem Haftası'nda bazı adamların istifa ettiğini gördüm. Zilin altına dizilmiş miğferlerini ilk gördüğümde onlara üzüldüm çünkü pes etmenin boş hissini biliyordum ama onları yüz yüze görmek bana başarısızlığın hayatın bir parçası olduğunu ve artık hepimizin yola devam etmesi gerektiğini hatırlattı. .

Vazgeçmemiştim, bu yüzden tekrar davet edileceğimi biliyordum ama bunun üçüncü bir Cehennem Haftası anlamına gelip gelmediği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Ya da iki kez yuvarlandıktan sonra hâlâ başarı garantisi olmayan bir başka acı kasırgasıyla mücadele etmek için yanan bir arzuya sahip olsaydım. Yaralanma geçmişim göz önüne alındığında, bunu nasıl yapabilirim? BUD/S yerleşkesinden daha önce hiç olmadığım kadar kişisel farkındalıkla ve zihnim üzerinde daha fazla hakimiyetle ayrıldım ama geleceğim de bir o kadar belirsizdi.

* * *

Uçaklar bende her zaman klostrofobi yaratmıştır, bu yüzden San Diego'dan Chicago'ya giden trene binmeye karar verdim, bu bana düşünmek için üç tam gün verdi ve aklım tamamen karışmıştı. İlk gün artık SEAL olmayı isteyip istemediğimi bilmiyordum. Pek çok şeyin üstesinden gelmiştim. Cehennem Haftasını yendim, duygusuz bir zihnin gücünün farkına vardım ve su korkumu yendim. Belki de kendim hakkında yeterince şey öğrenmiştim? Başka neyi kanıtlamam gerekiyordu? İkinci günde kaydolabileceğim diğer tüm işleri düşündüm. Belki de devam edip itfaiyeci olmalıyım? Bu çok kötü bir iş ve farklı türde bir kahraman olma fırsatı olabilir. Ancak üçüncü günde tren Chicago'ya doğru saparken, telefon kulübesi büyüklüğünde bir banyoya girdim ve Sorumluluk Aynası'nı kontrol ettim. Gerçekten böyle mi hissediyorsun? SEAL'lerden vazgeçip sivil bir itfaiyeci olmaya hazır olduğundan emin misin? Başımı sallamadan önce beş dakika boyunca kendime baktım. Yalan söyleyemezdim. Kendime yüksek sesle gerçeği söylemek zorunda kaldım.

"Korkarım. Tüm bu saçmalıkları tekrar yaşamaktan korkuyorum. İlk günden, birinci haftadan korkuyorum.”

O sırada boşanmıştım ama eski karım Pam beni annemin Indianapolis'teki evine götürmek için tren istasyonunda karşıladı. Pam hâlâ Brezilya'da yaşıyordu. Ben San Diego'dayken iletişim halindeydik ve tren platformundaki kalabalığın arasında birbirimizi gördükten sonra alışkanlıklarımıza geri döndük ve o gecenin ilerleyen saatlerinde yatağa düştük.

Bütün yaz, mayıs ayından kasım ayına kadar Ortabatı'da kaldım, iyileştim ve ardından dizimi rehabilite ettim. Hâlâ yedek subaydım ama Navy SEAL eğitimine geri dönme konusunda kararsızdım. Deniz Piyadeleri'ne baktım. Birkaç itfaiye biriminin başvuru sürecini araştırdım ama sonunda BUD/S tesisini aramaya hazır bir şekilde telefonu elime aldım. Son cevabıma ihtiyaçları vardı.

Orada oturdum, telefonu elimde tuttum ve SEAL eğitiminin sefaletini düşündüm. Kahretsin, günde altı mil koşuyorsun, antrenman koşuların hariç, sırf yemek için. Bütün gün boyunca banket üzerinde yüzdüğümü, kürek çektiğimi, ağır tekneleri ve kütükleri başlarımızda taşıdığımızı hayal ettim. Saatlerce süren mekik, şınav, çarpıntı vuruşları ve O-Course aklıma geldi. Kumda yuvarlanma hissini, gece gündüz sürtünmeyi hatırladım. Anılarım bir zihin-beden deneyimiydi ve soğuğu kemiklerimin derinliklerinde hissettim. Normal bir insan pes eder. Siktir et, öyle olması gerekmiyor derler ve kendilerine bir dakika daha işkence etmeyi reddederler.

Ama normal kablolu değildim.

Numarayı çevirdiğimde olumsuzluk öfkeli bir gölge gibi yükseldi. Bu dünyaya acı çekmek için gönderildiğimi düşünmeden edemedim. Neden kişisel şeytanlarım, kaderlerim, Tanrı ya da Şeytan beni rahat bırakmıyor? Kendimi kanıtlamaya çalışmaktan yoruldum. Aklımı meşgul etmekten yoruldum. Zihinsel olarak iliklerime kadar yıpranmıştım. Aynı zamanda, yıpranmak zor olmanın bedelidir ve eğer vazgeçersem bu duygu ve düşüncelerin öylece kaybolmayacağını biliyordum. Sigarayı bırakmanın bedeli ömür boyu araf olacaktır. Acı sona kadar mücadelede kalmayacağımı bilmenin tuzağına düşerdim. Nakavt edilmenin utanılacak bir tarafı yok. Utanç, lanet havluyu attığında gelir ve eğer acı çekmek için doğmuşsam, o zaman ilacımı alsam iyi olur.

Eğitim memuru beni tekrar karşıladı ve birinci günden, birinci haftadan başlayacağımı doğruladı. Beklendiği gibi, kahverengi gömleğimin beyaz bir gömlekle değiştirilmesi gerekecekti ve onun paylaşacak bir güneş ışığı daha vardı. "Bil diye söylüyorum Goggins," dedi, "bu, BUD/S eğitimine katılmana izin vereceğimiz son sefer olacak. Eğer yaralanırsan, hepsi bu. Bir daha geri dönmene izin vermeyeceğiz."

Anlaşıldı, dedim.

Sınıf 235 sadece dört hafta içinde toplanacaktı. Dizim hâlâ tam olarak iyileşmemişti ama hazır olsam iyi olur çünkü nihai test başlamak üzereydi.

Telefonu kapattıktan birkaç saniye sonra Pam aradı ve beni görmesi gerektiğini söyledi. İyi bir zamanlamaydı. Bu sefer kalıcı olmasını umarak yeniden şehirden ayrılıyordum ve onunla aynı seviyeye gelmem gerekiyordu. Birbirimizden keyif alıyorduk ama bu benim için her zaman geçici bir şeydi. Bir zamanlar evlenmiştik ve hâlâ tamamen farklı dünya görüşlerine sahip farklı insanlardık. Bu değişmemişti ve açıkçası benim de bazı güvensizliklerim yoktu, çünkü tanıdık olana geri dönmemi sağladılar. Delilik aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı sonuç beklemektir. Asla çalışmayacağız ve bunu söylemenin zamanı gelmişti.

Haberine ilk o ulaştı.

"Geç kaldım," dedi, elinde kahverengi bir kese kağıdı tutarak kapıdan fırlarken. " Geç geç gibi." Banyoya girerken heyecanlı ve gergin görünüyordu. Yatağıma uzanmış tavana bakarken o çantanın kırıştığını ve bir paketin yırtılarak açıldığını duyabiliyordum. Dakikalar sonra, elinde hamilelik testi ve yüzünde kocaman bir gülümsemeyle banyonun kapısını açtı. "Biliyordum," dedi alt dudağını ısırarak. "Bak David, biz hamileyiz!"

Yavaşça ayağa kalktım, tüm varlığıyla bana sarıldı, heyecanı kalbimi parçaladı. Bu şekilde gitmemesi gerekiyordu. hazır değildim Vücudum hâlâ kırıktı, kredi kartı borcum 30.000 dolardı ve hala yedek üyeydim. Kendi adresim ve arabam yoktu. Dengesizdim ve bu beni çok güvensiz kılıyordu. Üstelik bu kadına aşık bile değildim. Onun omzunun üzerinden Sorumluluk Aynasına bakarken kendi kendime bunu söyledim. Asla yalan söylemeyen ayna.

Gözlerimi kaçırdım.

Pam haberi ailesiyle paylaşmak için eve gitti. Onu annemin evinin kapısına kadar götürdüm ve sonra kanepeye çöktüm. Coronado'da berbat geçmişimle yüzleştiğimi ve orada biraz güç bulduğumu hissettim ve burada bir kez daha tuzağa düştüm. Artık mesele sadece benimle ve SEAL olma hayalimle ilgili değildi. Düşünmem gereken bir ailem vardı ve bu da riskleri daha da artırdı. Bu sefer başarısız olursam, bu duygusal ve mali açıdan sıfır noktasına döneceğim anlamına gelmez, ancak yeni ailemi de yanımda getireceğim. Annem eve geldiğinde ona her şeyi anlattım ve biz konuşurken baraj yıkıldı ve içimden korku, üzüntü ve mücadele fışkırdı. Başımı ellerimin arasına alıp hıçkırdım.

“Anne, doğduğum andan bugüne kadarki hayatım bir kabustu. Giderek kötüleşen bir kabus,” dedim. "Ne kadar çabalarsam, hayatım o kadar zorlaşıyor."

"Buna itiraz edemem David" dedi. Annem cehennemi biliyordu ve bana bebek gibi davranmaya çalışmıyordu. Hiç sahip olmadı. "Ama aynı zamanda seni bu durumdan kurtulmanın bir yolunu bulacağını bilecek kadar iyi tanıyorum."

"Yapmak zorundayım." dedim gözlerimden akan yaşları silerken. "Başka seçeneğim yok."

Beni yalnız bıraktı ve bütün gece o kanepede oturdum. Her şeyden mahrum kaldığımı hissettim ama hala nefes alıyordum, bu da devam etmenin bir yolunu bulmam gerektiği anlamına geliyordu. Şüpheleri bölümlere ayırmam ve Donanma SEAL'in reddettiği yorgun bir adamdan daha fazlası olmak için doğduğuma inanacak gücü bulmam gerekiyordu. Cehennem Haftası'ndan sonra yıkılmaz olduğumu hissetmiştim ama bir hafta içinde sıfırlanmıştım. Sonuçta seviye atlamamıştım. Hâlâ bir bok değildim ve eğer bozulan hayatımı düzelteceksem, daha fazlası olmam gerekirdi!

O kanepede bir yol buldum.

O zamana kadar kendimi nasıl sorumlu tutacağımı öğrenmiştim ve savaşın sıcağında bir adamın ruhunu alabileceğimi biliyordum. Pek çok engelin üstesinden gelmiştim ve bu deneyimlerin her birinin zihnimi o kadar duygusuzlaştırdığını fark ettim ki, her türlü zorluğun üstesinden gelebilirdim. Bütün bunlar bana sanki geçmişteki şeytanlarımla baş etmişim gibi hissettirdi ama bunu yapmamıştım. Onları görmezden geliyordum. anılarım

Bana zenci diyen onca insan arasında babamın uyguladığı taciz, birkaç zaferden sonra ortadan kaybolmadı. O anlar bilinçaltımın derinliklerine kazındı ve sonuç olarak temelim çatladı. Bir insanda karakteriniz sizin temelinizdir ve bir sürü başarıyı inşa ettiğinizde ve daha da fazla başarısızlığı berbat bir temel üzerine yığdığınızda, benlik olan yapı sağlam olmayacaktır. Zırhlı bir zihin (kurşun geçirmez hale gelecek kadar duygusuz ve sert bir zihniyet) geliştirmek için tüm korkularınızın ve güvensizliklerinizin kaynağına gitmeniz gerekir.

Çoğumuz başarısızlıklarımızı ve kötü sırlarımızı halının altına süpürürüz ama bir sorunla karşılaştığımızda o kilim kalkar ve karanlığımız yeniden ortaya çıkar, ruhumuzu doldurur ve karakterimizi belirleyen kararları etkiler.
Korkularım asla sadece suyla ilgili değildi ve Sınıf 235'e yönelik endişelerim Birinci Aşamanın acısıyla ilgili değildi. Hayatım boyunca dolaştığım enfeksiyonlu yaralardan sızıyorlardı ve onları inkar etmem, kendimi inkar etmem anlamına geliyordu. Ben kendimin en büyük düşmanıydım! Beni yakalamaya çalışan dünya, Tanrı ya da Şeytan değildi. O bendim!

Geçmişimi ve dolayısıyla kendimi reddediyordum. Temelim, karakterim kendini reddetmeyle tanımlandı. Tüm korkularım, yaşadıklarımdan dolayı David Goggins olmanın getirdiği o derin huzursuzluktan kaynaklanıyordu. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünü artık umursamadığım bir noktaya ulaştıktan sonra bile kendimi kabul etmekte hâlâ zorluk çekiyordum .

Aklı ve bedeni sağlam olan herkes oturup hayatında farklı şekilde ilerlemiş olabilecek yirmi şeyi düşünebilir. Belki de adil bir sarsıntı yaşamadıkları ve en az direniş yolunu seçtikleri yer. Bunu kabul eden, o yaraları sarmak, karakterini güçlendirmek isteyen birkaç kişiden biriysen, o olaylarla ve tüm olumsuz etkilerinle yüzleşerek geçmişine dönüp kendinle barışmak senin elinde. onları kendi karakterinizin zayıf noktaları olarak kabul etmek. Ancak zayıf yönlerinizi belirleyip kabul ettiğinizde, sonunda geçmişinizden kaçmayı bırakacaksınız. Daha sonra bu olaylar, daha iyi olmak ve güçlenmek için yakıt olarak daha verimli bir şekilde kullanılabilir.

Tam orada annemin kanepesinde ay gece gökyüzünde yayını yakarken şeytanlarımla yüzleştim. Kendimle yüzleştim. Artık babamdan kaçamazdım. Onun benim bir parçam olduğunu, yalan söylediğini, aldattığını kabul etmek zorundaydım.

karakteri beni itiraf etmekten daha çok etkiledi. O geceden önce insanlara nereden geldiğim hakkındaki gerçeği söylemek yerine babamın öldüğünü söylerdim. SEAL'lerde bile bu yalanı ortaya attım. Nedenini biliyordum. Dayak yediğinizde kıçınıza tekmeyi yediğinizi kabul etmek istemezsiniz. Bu seni pek erkeksi hissettirmiyor, bu yüzden yapılacak en kolay şey bunu unutup yoluna devam etmektir. Hiç olmamış gibi davran.

Artık değil.

İleriye dönük olarak hayatımı yeniden şekillendirmek benim için çok önemli hale geldi, çünkü deneyimlerinizi ince dişli bir tarakla incelediğinizde ve sorunlarınızın nereden geldiğini gördüğünüzde, acıya ve istismara katlanmanın gücünü bulabilirsiniz. Trunnis Goggins'i bir parçam olarak kabul ederek geldiğim yeri yakıt olarak kullanma özgürlüğüne kavuştum. Beni öldürebilecek her çocuk istismarı olayının beni cehennem kadar sert ve bir Samuray kılıcı kadar keskin hale getirdiğini fark ettim.

Doğru, bana berbat bir el verilmişti ama o gece bunu sırtımda elli kiloluk bir sırt çantasıyla 160 kilometrelik bir yarış koşmak olarak düşünmeye başladım. Herkes 130 pound ağırlığında, serbest ve rahat koşsa bile yine de o yarışta yarışabilir miydim? O ölü ağırlığı bıraktığımda ne kadar hızlı koşabilirdim? Henüz ultras hakkında düşünmüyordum bile. Benim için yarış hayatın ta kendisiydi ve envanterimi yaptıkça, gelecek berbat olaylara ne kadar hazırlıklı olduğumu fark ettim. Hayat beni ateşe atmış, dışarı çıkarmış, defalarca dövmüştü ve bir takvim yılı içinde üçüncü bir Cehennem Haftası'nı hissederek BUD/S kazanına geri dalmak beni acı içinde bir doktora ile süsleyecekti. Şimdiye kadar yapılmış en keskin kılıç olmak üzereydim!

* * *

Bir görev için Sınıf 235'e gittim ve Birinci Aşamanın büyük bir bölümünde kendi başıma kaldım. Birinci günde o sınıfta 156 erkek vardı. Hâlâ önden liderlik ediyordum ama bu sefer Cehennem Haftası boyunca kimseye yol göstermek niyetinde değildim. Dizim hâlâ ağrıyordu ve BUD/S'yi atlatmak için tüm enerjimi harcamam gerekiyordu. Önümüzdeki altı ay boyunca her şey yolunda gitti ve bunu atlatmanın ne kadar zor olacağına dair hiçbir yanılsamaya kapılmadım.

Örnek olay: Shawn Dobbs.

Dobbs Jacksonville, Florida'da fakir bir şekilde büyüdü. Benimle aynı şeytanlarla savaştı ve sınıfa omzunda bir çiple geldi. İlk bakışta onun elit, doğal bir atlet olduğunu görebiliyordum. Tüm koşularda en önde veya ona yakın bir yerdeydi, sadece birkaç tekrardan sonra 8:30'da O-Course'a hücum etti ve kendisinin kötü bir piç olduğunu biliyordu . Ama yine de, Taocuların dediği gibi, bilenler konuşmaz, konuşanlar da bir bok bilmiyorlar.

Cehennem Haftası başlamadan önceki gece, 235. Sınıftaki çocuklar hakkında çok fazla gürültü yapmıştı. Grinder'da zaten elli beş kask vardı ve sonunda kendisinin bir avuç mezundan biri olacağından emindi. Cehennem Haftası'nı atlatacağını bildiği adamlardan bahsetti ve ayrılacağını bildiği adamlar hakkında da bir sürü saçma sapan konuştu.

Kendisini sınıfındaki diğer kişilerle kıyaslamak gibi klasik bir hata yaptığına dair hiçbir fikri yoktu. Onları bir evrimde yendiğinde veya PT sırasında onlardan daha iyi performans gösterdiğinde bundan büyük gurur duyuyordu. Kendine olan güvenini ve performansını artırdı. BUD/S'de bunlardan bazılarını yapmak yaygın ve doğaldır. Bu, SEAL'lere ilgi duyan alfa erkeklerin rekabetçi doğasının bir parçası, ancak Cehennem Haftası sırasında hayatta kalmak için sağlam bir tekne mürettebatına ihtiyacınız olduğunu, bunun da sınıf arkadaşlarınıza güvenmek, onları yenmek değil, onlara güvenmek anlamına geldiğinin farkında değildi. O konuşup konuşurken ben bunu fark ettim. Kendisini neyin beklediğinden, uyku yoksunluğunun ve üşümenin sizi ne kadar mahvettiğine dair hiçbir fikri yoktu. Öğrenmek üzereydi. Cehennem Haftası'nın ilk saatlerinde iyi bir performans sergiledi, ancak sınıf arkadaşlarını evrimlerde ve zamanlı koşularda yenme dürtüsü sahilde de ortaya çıktı.

1,70 boyunda ve 188 kilo olan Dobbs, bir yangın musluğu gibi inşa edilmişti, ancak boyu kısa olduğu için eğitmenler tarafından Şirinler olarak anılan daha küçük adamlardan oluşan bir tekne ekibine atandı. Hatta Sapık Pete, sırf onlarla dalga geçmek için onlara teknelerinin ön kısmına Şirin Baba'nın resmini çizdirmişti. Hocalarımızın yaptığı da buydu. Seni kırmanın bir yolunu aradılar ve Dobbs'ta bu işe yaradı. Daha küçük ve daha zayıf olduğunu düşündüğü adamlarla aynı grupta bulunmaktan hoşlanmıyordu ve bunun acısını takım arkadaşlarından çıkardı. Ertesi gün kendi ekibini gözümüzün önünde ezip geçecekti. Teknenin veya kütüğün ön tarafındaki pozisyonu aldı ve koşularda müthiş bir hız belirledi. Mürettebatına haber verip yedekte bir şeyler tutmak yerine, tüm gücüyle atlamayı başardı. Geçenlerde ona ulaştım ve BUD/S'yi geçen hafta olduğu gibi hatırladığını söyledi.

"Kendi halkıma balta öğütüyordum" dedi. "Onları kasıtlı olarak yere seriyordum, sanki erkekleri vazgeçiriyorsam bu kaskımda bir onay işaretiymiş gibi."

Pazartesi sabahı iyi bir iş çıkarmıştı. Adamlarından ikisi istifa etmişti ve bu, dört küçük adamın teknelerini kendi başlarına taşımak ve tomruk yapmak zorunda olduğu anlamına geliyordu. O kumsalda kendi şeytanlarıyla savaştığını itiraf etti. Temelinin çatlamış olduğunu.

"Ben baltayı bilemeye çalışan, özgüveni düşük, güvensiz bir insandım" dedi ve "kendi egom, kibrim ve güvensizliğim kendi hayatımı daha da zorlaştırdı."

Tercüme: zihni daha önce veya o zamandan beri hiç yaşamadığı şekillerde bozuldu.

Pazartesi öğleden sonra körfezde yüzmeye gittik ve sudan çıktığında canı acıyordu. Onu izleyince zorlukla yürüyebildiği ve aklının uçurumun eşiğinde olduğu belliydi. Gözlerimizi kilitledik ve kendine bu basit soruları sorduğunu ve bir cevap bulamadığını gördüm.
Pararescue'da bir çıkış yolu ararken benimkine çok benziyordu.
O andan itibaren Dobbs tüm sahildeki en kötü performans gösterenlerden biriydi ve bu onu fena halde mahvetti.

"Solucanlardan daha düşük olarak sınıflandırdığım tüm insanlar kıçımı tekmeliyordu" dedi. Kısa süre sonra mürettebatı iki kişiye düştü ve daha uzun adamların olduğu başka bir tekne ekibine geçti. Tekneyi kaldırdıklarında, o orospu çocuğuna ulaşamadı bile ve cüssesi ve geçmişiyle ilgili tüm güvensizlikleri üzerine çökmeye başladı.

“Oraya ait olmadığıma inanmaya başladım” dedi. “Genetik olarak aşağı olduğumu. Sanki süper güçlerim vardı ve onları kaybetmiştim. Aklımda hiç bulunmadığım bir yerdeydim ve bir yol haritam yoktu.”

O sırada nerede olduğunu düşünün. Bu adam BUD/S'nin ilk birkaç haftasında başarılı olmuştu. Sıfırdan ortaya çıkmıştı ve olağanüstü bir atletti. Yol boyunca dayanabileceği pek çok deneyime sahipti.
Zihnini pek çok kez nasırlaştırmıştı ama temeli çatlamış olduğundan,

işler gerçek olduğunda zihniyetinin kontrolünü kaybetti ve kendinden şüphe duymanın kölesi oldu.

Pazartesi gecesi Dobbs, ayakları hakkında şikayette bulunarak tıbbi yardıma başvurdu. Stres kırıkları olduğundan emindi ama botlarını çıkardığında hayal ettiği gibi şişmiş ya da siyah ve mavi değildi. Son derece sağlıklı görünüyorlardı.
Bunu biliyorum çünkü ben de sağlık kontrolündeydim ve onun yanında oturuyordum. Boş bakışını gördüm ve kaçınılmaz olanın yakın olduğunu biliyordum. Ruhunu teslim eden bir adamın yüzünde beliren bakıştı bu. Pararescue'den ayrıldığımda gözlerimde aynı bakış vardı. Beni ve Shawn Dobbs'u sonsuza kadar bağlayacak olan şey, onun işi bırakmadan önce istifa edeceğini biliyor olmamdır.

Doktorlar ona Motrin'i teklif ettiler ve onu acıya geri gönderdiler. Shawn'ın sonunda hangi noktada kırılacağını merak ederek çizmelerini bağladığını izlediğimi hatırlıyorum. İşte o zaman SBG kamyonunu çekti ve "Bu, hayatınız boyunca yaşayacağınız en soğuk gece olacak!"

Arkama baktığımda ve Shawn'ı SBG'nin sıcak kamyonunun arkasında gördüğümde, teknemin altındaydım ve mürettebatım kötü şöhretli Çelik İskele'ye doğru gidiyordu. Teslim olmuştu. Birkaç dakika içinde zili üç kez çalacak ve kaskını yerine koyacaktı.

Dobbs'un savunmasına göre bu, Cehennem Haftasının kabuslarından biriydi. Bütün gün ve bütün gece yağmur yağdı, bu da hiç ısınmadığınız ve hiç kuruyamadığınız anlamına geliyordu. Ayrıca, komutanlardan birinin aklına sınıfın yemek yiyen krallar gibi beslenmemesi ve su verilmemesi gerektiği gibi parlak bir fikir geldi. Bunun yerine neredeyse her öğün için bize soğuk MRE'ler verildi. Bunun bizi daha çok sınayacağını düşündüler. Bunu daha çok gerçek dünyadaki bir savaş alanı durumuna benzetin. Bu aynı zamanda hiçbir rahatlama olmadığı ve yakılacak bol miktarda kalori olmadan, bırakın ısınmayı, acıyı ve bitkinliği atlatacak enerjiyi bile bulmanın zor olduğu anlamına da geliyordu.

Evet, sefil oldu, ama onu çok sevdim. Bir adamın ruhunun yok edildiğini görmenin barbar güzelliğinden keyif aldım, ancak yeniden ayağa kalktım ve yolundaki her engeli aştım. Üçüncü gidişimde insan vücudunun neler kaldırabileceğini biliyordum. Neye dayanabileceğimi biliyordum ve bu saçmalıktan besleniyordum. Aynı zamanda bacaklarım da iyi hissetmiyordu ve dizim ilk günden beri havlıyordu. Şu ana kadar acı en azından birkaç gün daha dayanabileceğim bir şeydi ama yaralanma düşüncesi tamamen farklıydı.

aklımdan çıkarmak zorunda kaldığım sikik pasta parçası. Sadece benim ve acının ve ıstırabın olduğu karanlık bir yere gittim. Sınıf arkadaşlarıma ya da eğitmenlerime odaklanmadım. Tam mağara adamı oldum. O orospu çocuğunu atlatabilmek için ölmeye razıydım.

Tek ben değildim. Çarşamba gecesi geç saatlerde, Cehennem Haftası'nın bitimine otuz altı saat kala, Sınıf 235'te bir trajedi yaşandı. Tırtıl yüzmesi adı verilen bir evrim için havuzdaydık; her tekne mürettebatı bacaklarını birbirine kenetleyerek sırt üstü yüzüyordu. gövdeler, zincir halinde. Yüzmek için konserde ellerimizi kullanmak zorunda kaldık.

Havuz başında toplandık. Geriye yalnızca yirmi altı kişi kalmıştı ve içlerinden birinin adı John Skop'tu. Bay Skop 1,82 boyunda ve 225 pound ağırlığında bir örnekti ama salgın nedeniyle hastaydı ve tüm hafta boyunca sağlık kontrolüne girip çıkmıştı. Yirmi beşimiz havuzun güvertesinde şişmiş, yaralanmış ve kanamış halde hazır beklerken, o havuzun yanındaki merdivenlerde oturup soğukta matkapla çalışıyordu. Donuyormuş gibi görünüyordu ama derisinden ısı dalgaları yayılıyordu. Vücudu tam gaz çalışan bir radyatördü. Onu on adım öteden hissedebiliyordum.

İlk Cehennem Haftamda çifte zatürre geçirmiştim ve bunun nasıl göründüğünü ve nasıl bir his olduğunu biliyordum. Alveolleri veya hava keseleri sıvıyla dolmuştu. Bunları temizleyemediği için zar zor nefes alıyordu, bu da sorununu daha da kötüleştiriyordu. Zatürre kontrolsüz gittiğinde ölümcül olabilen akciğer ödemine yol açabiliyor ve o da bu yolun yarısını geçmişti.

Gerçekten de tırtılın yüzmesi sırasında bacakları gevşedi ve kurşunla doldurulmuş bir oyuncak bebek gibi havuzun dibine fırladı. İki eğitmen onun peşinden atladı ve oradan itibaren ortalık kaosa dönüştü. Bizi sudan çıkardılar ve sağlık görevlileri Bay Skop'u hayata döndürmeye çalışırken bizi çit boyunca sırtlarımız havuza bakacak şekilde sıraya dizdiler. Her şeyi duyduk ve şansının azaldığını biliyorduk. Beş dakika sonra hala nefes almıyordu ve soyunma odasına gitmemizi emrettiler. Bay Skop hastaneye nakledildi ve bize BUD/S sınıfına geri dönmemiz söylendi. Henüz bilmiyorduk ama Cehennem Haftası çoktan bitmişti. Dakikalar sonra SBG içeri girdi ve haberi soğuk bir şekilde iletti.

"Bay. Üsküp öldü" dedi. Odanın durumunu değerlendirdi. Onun sözleri, olaydan sonra zaten bıçak sırtında olan adamlara toplu bir yumruk olmuştu.

neredeyse bir hafta uykusuz ve rahatlamadan geçti. SBG'nin umrunda değildi. "Bu, sizin yaşadığınız dünya. O sizin işinizde ölen ilk değil, son da olmayacak." Bay Skop'un oda arkadaşına baktı ve şöyle dedi: “Bay.
Moore, onun hiçbir şeyini çalma. Sonra odadan sanki berbat bir günmüş gibi ayrıldı.

Keder, mide bulantısı ve rahatlama arasında parçalanmış hissettim. Bay Skop'un öldüğü için üzgündüm ve midem bulanıyordu, ama Cehennem Haftası'ndan sağ kurtulduğumuz için hepimiz rahatlamıştık, ayrıca SBG'nin bu durumu ele alma şekli dümdüzdü, saçmalık yoktu ve bütün SEAL'lerin onun gibi olup olmadığını düşündüğümü hatırlıyorum. burası kesinlikle benim için dünya olurdu. Karışık duygular hakkında konuşun.

Bakın, sivillerin çoğu, eğitim aldığımız işi yapmak için belli bir düzeyde duygusuzluğa ihtiyaç duyduğunuzu anlamıyor. Acımasız bir dünyada yaşamak için soğukkanlılıkla gerçekleri kabul etmeniz gerekir. Bunun iyi olduğunu söylemiyorum. Bundan kesinlikle gurur duymuyorum. Ancak özel operasyonlar duygusuz bir dünyadır ve duygusuz bir zihin gerektirir.

Cehennem Haftası otuz altı saat erken sona ermişti. Grinder'da pizza ya da kahverengi gömlek töreni yoktu ama olası 156 erkekten yirmi beşi bunu başarmıştı. Bir kez daha az sayıdaki kişiden biriydim ve bir kez daha Pillsbury'deki hamur işleri yapan bir çocuk gibi şişmiştim ve daha yirmi bir haftalık antrenmanım vardı ve koltuk değneği kullanıyordum. Diz kapağım sağlamdı ama her iki bacağımda da küçük kırıklar vardı. Daha da kötüleşiyor. Eğitmenler, Cehennem Haftası'nı erken ilan etmek zorunda kaldıkları için huysuz davrandılar ve yürüyüş haftasını kırk sekiz saat sonra sonlandırdılar. Akla gelebilecek her ölçüye göre mahvolmuştum. Ayak bileğimi hareket ettirdiğimde kaval kemiğim harekete geçti ve yakıcı bir ağrı hissettim; bu çok büyük bir sorundu çünkü BUD/S'de tipik bir hafta altmış mil kadar koşmayı gerektiriyordu. Bunu iki kırık kaval kemiği üzerinde yaptığınızı hayal edin.

235. Sınıftaki adamların çoğu Coronado'daki Donanma Özel Harp Komutanlığı üssünde yaşıyordu. Yaklaşık yirmi mil uzakta, Chula Vista'da, hamile karım ve üvey kızımla paylaştığım, küf problemi olan ayda 700 dolarlık bir stüdyo dairede yaşıyordum. O hamile kaldıktan sonra Pam ve ben yeniden evlendik, yeni bir Honda Pasaportu finanse ettim - bu da bana yaklaşık 60.000 dolar borç verdi - ve üçümüz ailemizi yeniden kurmak için Indiana'dan San Diego'ya doğru yola çıktık. Bir takvim yılı içinde ikinci kez Cehennem Haftası'ndan yeni çıkmıştım ve o da bebeğimizi mezuniyet civarında doğurmaya hazırdı, ama hiçbir şey yoktu.

kafamda ya da ruhumda mutluluk. Nasıl olabilir? Paranın sınırında olan bir bok çukurunda yaşıyorduk ve bedenim bir kez daha kırılmıştı. Eğer bunu başaramazsam kirayı bile ödeyemezdim, her şeye yeniden başlamak ve yeni bir iş alanı bulmak zorunda kalırdım. Buna izin veremezdim ve izin veremezdim.

Birinci Aşama'nın yeniden yoğunluk kazanmasından önceki gece başımı tıraş ettim ve yansımama baktım. Neredeyse iki yıldır acıyı en uç noktalara taşıyordum ve daha fazlası için geri geliyordum. Başarısızlıkla diri diri gömülmek için hamle yapmayı başardım. O gece ilerlemeye devam etmeme izin veren tek şey, yaşadığım her şeyin zihnimin duygusuzlaşmasına yardımcı olduğunu bilmekti. Soru şuydu; duygusuzluğun ne kadar kalın olduğu? Bir insan ne kadar acıya katlanabilirdi? Kırık bacaklarla koşmak içimde var mıydı?

Ertesi sabah saat 3.30'da uyandım ve üsse doğru yola çıktım. Eşyalarımızı koyduğumuz BUD/S kafesine topallayarak gittim ve bir banka çöktüm, sırt çantamı ayaklarımın dibine düşürdüm. İçerisi ve dışarısı cehennem gibi karanlıktı ve yapayalnızdım. Dalış çantamı karıştırırken uzaktan dalgaların sesini duyabiliyordum. Dalış takımımın altına iki rulo koli bandı gömülmüştü. Planımın ne kadar çılgınca olduğunu bildiğim için onları yakalarken yalnızca başımı sallayıp inanamayarak gülümsedim.

Dikkatlice kalın, siyah bir tüp çorabı sağ ayağımın üzerine çektim. Kaval kemiği dokunulduğunda hassastı ve ayak bileği eklemindeki en ufak bir seğirme bile acı ölçeğinde yüksek oranda kayıt ediliyordu. Oradan bandı topuğumun etrafına sardım, sonra ayak bileğimin üzerinden yukarıya doğru ve topuğuma kadar geri getirdim, sonunda tüm alt bacağım ve ayağım sıkı bir şekilde sarılana kadar hem ayağımdan aşağı hem de baldırımdan yukarı doğru hareket ettirdim. Bu sadece ilk kattı. Daha sonra bir siyah çorap daha giyip ayağımı ve ayak bileğimi aynı şekilde bantladım. İşim bittiğinde, iki kat çorap ve iki kat bant vardı ve ayağım botun içine bağlandıktan sonra ayak bileğim ve kaval kemiğim korundu ve hareketsiz hale getirildi. Memnun oldum, sol ayağımı kaldırdım ve bir saat sonra sanki her iki bacağımın da alt kısmı yumuşak alçılara batmış gibiydi. Yürümek hâlâ acı veriyordu ama ayak bileğim hareket ettiğinde hissettiğim işkence daha katlanılabilirdi. Ya da en azından ben öyle düşündüm. Ne zaman koşmaya başladığımızı kesin olarak öğrenecektim.

O günkü ilk antrenman koşumuz ateşle denememdi ve kalça fleksörlerimle koşmak için elimden gelenin en iyisini yaptım. Genellikle ayaklarımızın ve alt bacaklarımızın ritmi yönlendirmesine izin veririz. Bunu tersine çevirmem gerekiyordu. Her hareketi izole etmek ve kalçamdan aşağı bacaklarımda hareket ve güç oluşturmak yoğun bir odaklanma gerektirdi ve ilk otuz dakika boyunca ağrı, hayatımda hissettiğim en kötü ağrıydı. Bant cildimi keserken vuruşlar incecik bacaklarımdan yukarıya şok dalgaları yolladı.

Ve bu, beş ay sürecek sürekli acı vaat eden sürecin sadece ilk koşusuydu. Her gün bundan kurtulmak mümkün müydü? Bırakmayı düşündüm. Başarısızlık benim geleceğimse ve hayatımı tamamen yeniden düşünmek zorunda kalacaksam, bu alıştırmanın amacı neydi? Kaçınılmaz olanı neden geciktirelim ki? Ben kafayı mı yedim? Her düşünce aynı eski basit soruya dayanıyordu: Neden?

"Başarısızlığı garantilemenin tek yolu hemen vazgeçmektir, orospu çocuğu!" Artık kendi kendime konuşuyordum. Aklımı ve ruhumu ezen ıstırabın gürültüsünü sessizce çığlık atıyordum. “Acıyı çek, yoksa bu sadece senin başarısızlığın olmayacak. Bu ailenizin başarısızlığı olacak!”

Bunu gerçekten başarabilirsem sahip olacağım duyguyu hayal ettim. Bu görevi tamamlamak için gereken acıya dayanabilseydim. Bu bana daha fazla acı yağmadan ve içimde bir tayfun gibi dönmeden yarım mil daha kazandırdı.

"İnsanlar BUD/S'yi sağlıklı bir şekilde geçirmekte zorlanıyor ve siz de bunu kırık bacaklarla yaşıyorsunuz! Bunu başka kim düşünebilir ki?” Diye sordum.
“Başka kim bırakın iki bacağı, kırık tek bacakla bir dakika bile koşabilir ki? Sadece Goggins! Yirmi dakikadır işin içindesin, Goggins! Sen lanet bir makinesin! Şu andan itibaren sonuna kadar koşacağınız her adım sizi daha da zorlaştıracak!”

Son mesaj şifre gibi şifreyi kırdı. Duygusuz zihnim ileriye doğru biletimdi ve kırk dakika içinde dikkate değer bir şey oldu. Acı gelgit seviyesine geriledi. Bant gevşemişti, bu yüzden cildimi kesmiyordu ve kaslarım ve kemiklerim biraz darbe almaya yetecek kadar sıcaktı. Ağrı gün boyunca gelip gidiyordu ama artık çok daha kolay idare edilebilir hale geldi ve ağrı ortaya çıktığında ona şunu söyledim:

Kendi adıma, ne kadar sert olduğumun ve ne kadar sertleştiğimin kanıtıydı.

Her gün aynı ritüel kendini gösteriyordu. Erken geldim, ayaklarımı koli bandıyla bantladım, otuz dakika aşırı acıya katlandım, kendi kendime konuştum ve hayatta kaldım. Bu, sen yapana kadar sahtesin saçmalığı değildi. Bana göre, her gün kendimi böyle bir şeye sokmaya istekli olarak ortaya çıkmam gerçekten inanılmazdı . Hocalar da beni ödüllendirdi. Dört tur yüzebilir miyim diye ellerimi ve ayaklarımı bağlayıp beni havuza atmayı teklif ettiler. Daha doğrusu teklif etmediler. Israr ettiler. Bu, Boğulma Provası adını vermeyi sevdikleri bir evrimin bir parçasıydı. Ben buna kontrollü boğulma demeyi tercih ettim!

Ellerimiz arkamızda ve ayaklarımız arkamızdan bağlıyken yapabileceğimiz tek şey yunus vuruşuydu ve sınıfımızdaki bazı deneyimli yüzücülerin aksine, Michael Phelps gen havuzundan çekilmiş gibi görünen benim yunus vuruşum sabit bir sallanan ata benziyordu ve hemen hemen aynı itiş gücünü sağlıyordu. Sürekli nefessiz kalıyordum, yüzeye yakın kalmak için savaşıyordum, nefes alabilmek için kafamı suyun üstüne doğru uzatıyordum, sadece batmak ve sertçe tekmelemek için boş yere ivme kazanmaya çalışıyordum. Bunun için pratik yapmıştım. Haftalarca havuza giderdim ve hatta biraz kaldırma kuvveti sağlamak için onları üniformamın altına saklayıp gizleyemeyeceğimi görmek için dalgıç kıyafeti şortlarıyla deneyler yapardım. Dar, kıçımı saran UDT şortumun altına bebek bezi takıyormuşum gibi gösterdiler ve yardımcı olmadılar, ancak tüm bu pratikler beni boğulma hissiyle yeterince rahatlattı ve dayanıp geçebildim. o test.

İkinci Aşama yani dalış aşamasında yine acımasız bir su altı evrimi yaşadık. Yine, bu, ne zaman yazsam kulağa çok basit gelen su arıtmayı içeriyordu, ancak bu tatbikat için tam şarjlı, seksen litrelik ikiz tanklar ve on altı kiloluk bir ağırlık kemeriyle donatıldık. Yüzgeçlerimiz vardı ama yüzgeçlerle tekme atmak ayak bileklerim ve kaval kemiğimdeki ağrı oranını ve stresi artırdı. Su için bantlayamadım. Acıyı emmem gerekiyordu.

Daha sonra elli metre boyunca sırt üstü batmadan yüzmek zorunda kaldık.
Daha sonra ters çevirin ve karnımızın üzerinde elli metre yüzün, bir kez daha yüzeyde kalarak, tamamen yüklü haldeyken! Hiçbirini kullanmamıza izin verilmedi

yüzdürme cihazları ve başımızı dik tutmak boyunlarımızda, omuzlarımızda, kalçalarımızda ve sırtımızın alt kısmında şiddetli ağrılara neden oluyordu.

O gün havuzdan çıkan sesler asla unutamayacağım bir şey.
Suda kalmak ve nefes almak için gösterdiğimiz çaresiz girişimler, korku, hayal kırıklığı ve çabanın duyulabilir bir karışımını çağrıştırıyordu. Biz lıkırdıyorduk, homurdanıyorduk ve nefes nefeseydik. Gırtlaktan gelen çığlıklar ve tiz çığlıklar duydum. Birkaç kişi dibe battı, ağırlık kemerlerini çıkardı ve tanklarından kurtularak havuzun zeminine çarpmalarına izin verdi, sonra da yüzeye fırladı.

Bu evrimi ilk denemede yalnızca bir kişi geçti. Herhangi bir evrimi geçmek için yalnızca üç şansımız vardı ve bunu geçmem üçünü de gerektirdi.
Son denememde yine aşırı çalışan kalça fleksörlerimi kullanarak uzun, akıcı makas vuruşlarına odaklandım. Zar zor başardım.

San Clemente Adası'ndaki kara savaşı eğitim modülü olan Üçüncü Aşamaya geldiğimizde bacaklarım iyileşmişti ve mezuniyete kadar ulaşacağımı biliyordum ama bunun son tur olması bu anlamına gelmiyor kolaydı. The Strand'daki ana BUD/S yerleşkesinde çok sayıda göz alıcı görünümle karşılaşıyorsunuz. Her kesimden memur, eğitimi izlemek için geliyor; bu da eğitmenlerin omuzlarının üzerinden bakan insanların olduğu anlamına geliyor. Adada sadece sen ve onlar var. Kötülük yapmakta özgürler ve merhamet göstermiyorlar. İşte tam da bu yüzden adayı sevdim!

Bir öğleden sonra, bitki örtüsüyle uyum sağlayan saklanma yerleri inşa etmek için iki ve üç kişilik ekiplere ayrıldık. O sırada sona geliyorduk ve herkes harika bir şekle sahipti ve korkmuyordu. Çocuklar ayrıntılara dikkat etmekte özensizleşiyorlardı ve eğitmenler sinirleniyorlardı, bu yüzden bize klasik bir vuruş yapmak için herkesi bir vadiye çağırdılar.

Şınavlar, mekikler, çarpıntı vuruşları ve sekiz sayımlı vücut geliştiriciler (ileri düzey burpee) bolca olurdu. Ama önce bize diz çökmemizi ve ellerimizle, belirsiz bir süre boyunca kendimizi boynumuza kadar gömmemize yetecek büyüklükte çukurlar kazmamızı söylediler.
Eğitmenlerden biri bana işkence yapmanın yeni, yaratıcı bir yolunu bulduğunda kıçımla gülümsüyordum ve derinlere iniyordum.

“Goggins, kalk. Bu saçmalığı çok seviyorsun." Güldüm ve araştırmaya devam ettim ama o ciddiydi. “Kalk dedim Goggins. Çok fazla alıyorsun

zevk."

Ayağa kalktım, kenara çekildim ve sonraki otuz dakika boyunca sınıf arkadaşlarımın bensiz acı çekmesini izledim. O andan itibaren eğitmenler beni dövüşlerine dahil etmeyi bıraktılar. Sınıfa şınav, mekik çekmesi ya da ıslanıp kuma bulaşması söylendiğinde beni hep dışlıyorlardı. Sonunda tüm BUD/S ekibinin iradesini kırmış olmayı bir gurur kaynağı olarak algıladım ama aynı zamanda yenilgileri de kaçırdım. Çünkü onları zihnimi duygusuzlaştırma fırsatları olarak gördüm. Artık benim için bitmişlerdi.

Grinder'ın birçok Navy SEAL eğitimi için merkez sahne olduğu düşünüldüğünde, BUD/S mezuniyetinin burada yapıldığı mantıklı. Aileler uçar gider. Babalar ve kardeşler göğüslerini kabartır; anneler, eşler ve kız arkadaşların hepsi bitti ve muhteşem bir şekilde düştü. 235. Sınıf mezunları deniz melteminde dalgalanan devasa bir Amerikan bayrağının altında beyaz elbiselerimizle toplanırken, o asfalt parçasında acı ve sefalet yerine gülümseme vardı.
Sağımızda 130 sınıf arkadaşımızın, muhtemelen askeriyenin en zorlu eğitimini bırakmak için çaldığı meşhur zil vardı. Her birimiz ayrı ayrı tanıştırıldık ve kabul edildik. İsmim söylendiğinde annemin gözlerinde sevinç gözyaşları vardı ama tuhaf bir şekilde ben üzüntü dışında pek bir şey hissetmiyordum.



Annem ve ben BUD/S mezuniyetinde

Grinder'da ve daha sonra Coronado şehir merkezinde SEAL'in tercih ettiği pub olan McP's'de aileleriyle fotoğraf çekmek için toplanan takım arkadaşlarım gururla gülümsediler. Herkes sarhoş olup sanki bir şey kazanmış gibi ortalığı karıştırırken barda müzik çalıyordu. Ve dürüst olmak gerekirse bu durum beni rahatsız etti. Çünkü BUD/S'nin gitmesine üzüldüm.

SEAL'lere ilk kilitlendiğimde beni ya tamamen yok edecek ya da yıkılmaz kılacak bir arena arıyordum. BUD/S bunu sağladı. Bana insan zihninin neler yapabileceğini ve daha önce hiç hissetmediğim kadar çok acıya dayanmak için onu nasıl kullanacağımı gösterdi, böylece mümkün olduğunu bile bilmediğim şeyleri başarmayı öğrenebildim. Kırık bacaklar üzerinde koşmak gibi. Mezun olduktan sonra imkansız görevlerin peşine düşmek bana kalmıştı çünkü Navy SEAL tarihinde otuz altıncı Afro-Amerikan BUD/S mezunu olmak bir başarı olsa da, zorluklara meydan okuma arayışım daha yeni başlamıştı!

ZORLUK #5

Görselleştirmenin zamanı geldi! Yine, ortalama bir insan saatte 2.000-3.000 düşünce düşünür. Değiştiremeyeceğiniz saçmalıklara odaklanmak yerine, değiştirebileceğiniz şeyleri görselleştirmeyi hayal edin. Önünüze çıkan herhangi bir engeli seçin veya yeni bir hedef belirleyin ve onu aştığınızı veya başardığınızı görselleştirin. Herhangi bir zorlu faaliyete girişmeden önce, başarımın nasıl göründüğünün ve nasıl hissettirdiğinin bir resmini çizerek işe başlıyorum. Bunu her gün düşüneceğim ve antrenman yaparken, yarışırken veya seçtiğim herhangi bir görevi üstlenirken bu duygu beni ileriye taşıyor.

Ancak görselleştirme sadece gerçek ya da mecazi bir ödül töreninin hayalini kurmak değildir. Ayrıca ortaya çıkması muhtemel zorlukları gözünüzde canlandırmalı ve ortaya çıktıklarında bu sorunlara nasıl müdahale edeceğinizi belirlemelisiniz. Bu şekilde yolculuğa mümkün olduğunca hazırlıklı olabilirsiniz. Şimdi bir koşu yarışına katıldığımda önce tüm parkuru sürüyorum, hem başarıyı hem de potansiyel zorlukları görselleştiriyorum, bu da düşünce sürecimi kontrol etmeme yardımcı oluyor. Her şeye hazırlanamazsınız ancak önceden stratejik görselleştirmeye başlarsanız, olabildiğince hazırlıklı olursunuz.

Bu aynı zamanda basit soruları yanıtlamaya hazır olmak anlamına da gelir. Bunu neden yapıyorsun? Sizi bu başarıya iten şey nedir? Yakıt olarak kullandığınız karanlık nereden geliyor? Aklını ne nasırlaştırdı? Acı ve şüpheyle dolu bir duvara çarptığınızda bu cevapların parmaklarınızın ucunda olması gerekecek. İlerlemek için karanlığınızı kanalize etmeniz, ondan beslenmeniz ve duygusuz zihninize yaslanmanız gerekecek.

Unutmayın, görselleştirme hiçbir zaman yarım kalan işi telafi etmez. Yalanları görselleştiremezsiniz. Basit soruları yanıtlamak ve akıl oyununu kazanmak için uyguladığım tüm stratejiler yalnızca çalışmam nedeniyle etkilidir.
Bu, maddeden çok zihinden çok daha fazlasıdır. Her gün, gününüze acı çekmeyi planlamak amansız bir öz disiplin gerektirir, ancak bunu yaparsanız, o acının diğer ucunda sizi bekleyen bambaşka bir hayatın olduğunu göreceksiniz.

Bu mücadelenin fiziksel olması gerekmez ve zafer her zaman birinci olduğunuz anlamına gelmez. Bu, ömür boyu süren bir korkunun veya geçmişte teslim olmanıza neden olan herhangi bir engelin nihayet üstesinden geldiğiniz anlamına gelebilir. Her ne ise, #zırhlı zihninizi nasıl yarattığınız ve bunun sizi nereye götürdüğü hakkındaki hikayenizi dünyaya anlatın.

ALTINCI BÖLÜM

6. KONU BİR KUPA DEĞİLDİR

BEN

diye umuyordum. Gökyüzünde güneşin ısısını köreltecek kadar bulut vardı, ritmim yakınlardaki San Diego Yat Limanı'na yanaşmış yelkenli teknelerin gövdelerine çarpan tatlı sular kadar istikrarlıydı ve bacaklarım ağırlaşmış olsa da bu benim için bir zorunluluktu. Bir önceki geceki "azaltma" planımı dikkate alarak bunu bekliyordum. Üstelik dokuzuncu turumu (dokuzuncu milimi) sadece bir saatte tamamlamak ve yirmi dört saatlik bir yarışa geçmek için bir virajı döndüğümde gevşemiş gibi görünüyorlardı.

İşte o zaman San Diego One Day'in yarış direktörü John Metz'in başlangıç-bitiş çizgisinde bana baktığını gördüm. Her yarışmacıya genel alandaki zamanları ve konumları hakkında bilgi vermek için beyaz tahtasını kaldırıyordu. Ben beşinci sıradaydım ve bu da açıkça onun kafasını karıştırdı. Ne yaptığımı bildiğime, tam da olmam gereken yerde olduğuma dair ona güvence vermek için başımı salladım.

Bu pisliği gördü.

Metz tecrübeli bir oyuncuydu. Her zaman nazik ve yumuşak dilli. Onu şaşırtacak pek bir şey varmış gibi görünmüyordu ama aynı zamanda heybesinde elli millik üç yarış koşmuş tecrübeli bir ultra maratoncuydu. Yüz mile yedi kez ulaşmış ya da zirveye ulaşmıştı ve elli yaşındayken yirmi dört saat içinde kişisel rekoru olan 144 mile ulaşmıştı! Bu yüzden endişeli görünmesi benim için bir anlam ifade ediyordu.

Göğsüme taktığım kalp atış hızı monitörüyle senkronize olan saatimi kontrol ettim. Nabzım sihirli sayı doğrusundaydı: 145. Birkaç gün önce koşmuştum

Deniz Özel Harp Komutanlığı'ndaki eski BUD/S eğitmenim SBG'ye.
SEAL'lerin çoğu, görevlendirmeler arasında eğitmen olarak rotasyonlar yapıyor ve SBG ve ben birlikte çalıştık. Ona San Diego Bir Gün'den bahsettiğimde hızımı ölçmek için kalp atış hızı monitörü takmam konusunda ısrar etti. SBG, performans ve iyileşme söz konusu olduğunda büyük bir inekti ve onun birkaç formül karalamasını izledim, sonra bana dönüp "Nabızını 140 ile 145 arasında sabit tut, altın olacaksın" dedi. Ertesi gün bana yarış günü hediyesi olarak bir kalp atış hızı monitörü verdi.

Bir Donanma SEAL'ini ceviz gibi kırabilecek, çiğneyecek ve tükürebilecek bir rotayı işaretlemek için yola çıkarsanız, San Diego'nun Ağırlama Noktası kesinti yapmaz. Araziden bahsediyoruz, bu yüzden vanilya düpedüz sakin. Turistler, San Diego'nun Mission Körfezi'ne uzanan muhteşem yat limanının manzarasını görmek için yıl boyunca buraya inerler. Yol neredeyse tamamen pürüzsüz asfalt ve tamamen düz, standart bir banliyö garaj yolunun eğimi ile iki metrelik kısa bir eğim dışında. Bakımlı çimler, palmiye ağaçları ve gölge ağaçları vardır. Hospitality Point o kadar davetkar ki, engelliler ve iyileşmekte olan insanlar her zaman yürüyüşçüleriyle bir öğleden sonra rehabilitasyon yürüyüşü için oraya gidiyorlar. Ancak John Metz'in kolay, bir millik parkurunu yazdıktan sonraki gün, burası benim tamamen yıkıma sahne oldu.

Bir çöküşün yaklaştığını bilmeliydim. 12 Kasım 2005'te sabah 10'da koşmaya başladığımda, altı ayda bir milden fazla koşmamıştım ama spor salonuna gitmeyi hiç bırakmadığım için formda gibi görünüyordum. Irak'ta konuşluyken, SEAL Team Five ile o yılın başlarında ikinci konuşlandırmamda, ciddi güç kaldırmaya geri dönmüştüm ve tek kardiyo dozum haftada bir eliptikte yirmi dakikaydı.

Mesele şu ki, kardiyovasküler zindeliğim mutlak bir şakaydı ve yine de yirmi dört saatte yüz mil koşmayı denemenin harika bir fikir olduğunu düşündüm.

Tamam, bu her zaman berbat bir fikirdi, ama yapılabilir olduğunu düşündüm çünkü yirmi dört saatte yüz mil, bir milde on beş dakikadan az bir hız gerektiriyor. Eğer iş o noktaya gelirse o kadar hızlı yürüyebileceğimi düşündüm. Ama yürümedim. Yarışın başında o korna çaldığında, hızla havalandım ve sürünün önüne zumlandım. Eğer yarış günü hedefiniz ortalığı havaya uçurmaksa kesinlikle doğru hareket.

Ayrıca pek de dinlenmiş olarak gelmedim. Yarıştan önceki gece işten sonra üssün dışına çıkarken SEAL Team Five spor salonunun önünden geçtim ve her zaman yaptığım gibi kimin peşinde olduğunu görmek için içeri baktım. SBG içeride ısınıyordu ve seslendi.

"Goggins," dedi, "hadi biraz çelik çekelim!" Güldüm. Bana baktı. "Biliyor musun, Goggins," dedi biraz daha yaklaşarak, "Vikingler lanet olası bir köye baskın yapmaya hazırlanırken ve ormanda lanet olasıca geyik postu ve pisliğinden yapılmış lanet olası çadırlarında kamp kurmuşlar, etrafta oturuyorlardı. Bir kamp ateşi, sence Hey, biraz bitki çayı içelim ve gece erkenden arayalım mı dediler? Yoksa daha çok, "Kahretsin, biraz mantardan yapılmış votka içeceğiz ve sarhoş olacağız, böylece ertesi sabah akşamdan kalma ve sinirli olduklarında, katliam yapmak için ideal bir ruh halinde olacaklar" mı derlerdi? bazı insanların pisliği mi?”

SBG istediği zaman komik bir orospu çocuğu olabiliyordu ve seçeneklerimi değerlendirirken benim tereddüt ettiğimi görebiliyordu. Bir yandan, bu adam her zaman BUD/S eğitmenim olacaktı ve hala sert, çabalayan ve SEAL ahlakını her gün yaşayan birkaç eğitmenden biriydi. Her zaman onu etkilemek isteyeceğim. İlk 100 millik yarışımdan önceki gece ağırlık kaldırmak o mazoşist orospu çocuğunu kesinlikle etkileyecekti. Ayrıca mantığı bana çok mantıklı geldi. Zihnimi savaşa gitmeye hazırlamam gerekiyordu ve ağır kaldırmak benim tüm acınızı ve sefaletinizi üzerinize alın, gitmeye hazırım deme şeklim olurdu! Ama dürüst olmak gerekirse, yüz mil koşmadan önce bunu kim yapar ki?

İnanamayarak başımı salladım, çantamı yere fırlattım ve ağırlıkları kaldırmaya başladım. Hoparlörlerden gelen ağır metal sesiyle, iki mafsallı sürükleyici bir araya gelip işi söndürdü. Çalışmalarımızın çoğu, uzun squat setleri ve 315 pound'da ölü kaldırmalar dahil olmak üzere bacaklara odaklandı. Arada 225 bench press yaptık. Bu gerçek bir powerlifting seansıydı ve ardından benchte yan yana oturduk ve kuadriseps ve hamstringlerimizin titremesini izledik. Çok komikti... ta ki öyle olmayana kadar.

Ultra koşu o zamandan beri en azından bir şekilde ana akım haline geldi, ancak 2005'te çoğu ultra yarış, özellikle de San Diego One Day oldukça belirsizdi ve benim için hepsi yeniydi. İnsanların çoğunluğu düşündüğünde

ultras, uzak vahşi doğada patika koşularını hayal ediyorlar ve çoğu zaman devre yarışlarını hayal etmiyorlar, ancak San Diego One Day'de sahada bazı ciddi koşucular vardı.

Bu, Amerika Ulusal 24 Saat Şampiyonasıydı ve ülkenin dört bir yanından gelen sporcular bir kupa, podyumda bir yer ve 2.000 $'lık mütevazı kazanan her şeyi alır nakit ödülü umuduyla geliyordu. Hayır, bu kurumsal sponsorluğun tadını çıkaran gösterişli bir etkinlik değildi, ancak ABD ultra mesafe milli takımı ile Japonya'dan bir takım arasındaki takım yarışmasının yapıldığı yerdi. Her iki tarafta da her biri yirmi dört saat koşan dört erkek ve dört kadından oluşan ekipler yer alıyordu. Bu alandaki en iyi bireysel sporculardan biri de Japonya'dandı. Adı Bayan Inagaki'ydi ve ilk başlarda o ve ben de ona ayak uydurduk.



Bayan Inagaki ve ben San Diego 100'de

SBG o sabah eşi ve iki yaşındaki oğluyla birlikte beni neşelendirmeye geldi. Yeni karım Kate'le kenarda sıkışıp kalmışlardı.

Pam'den ikinci boşanmam tamamlandıktan iki yıldan biraz fazla bir süre sonra, birkaç ay önce evlendim. Beni görünce gülmekten kendilerini alamadılar. Sadece SBG önceki geceki antrenmanımızdan dolayı hala dövüldüğü için değil ve burada yüz mil koşmaya çalışıyordum, ama ne kadar yersiz göründüğüm için. Kısa bir süre önce SBG ile bunun hakkında konuştuğumda, sahne onu hâlâ güldürüyordu.

"Yani ultra maratoncular biraz tuhaf, değil mi" dedi SBG, "ve o sabah sanki bir sürü sıska kıçlı, üniversite profesörü görünüşlü, kahrolası granola yiyen tuhaf adamlar vardı ve bir de kocaman siyahi bir adam vardı ki ona benziyordu Raiders'tan kahrolası bir defans oyuncusu, bu pistte gömleksiz koşuyor ve aklıma anaokulunda dinlediğimiz o şarkı geliyor... bunlardan biri diğerine benzemiyor . Bu kahrolası NFL defans oyuncusunun bu lanet pistte bu sıska küçük ineklerle koştuğunu gördüğümde aklımdan geçen şarkı buydu. Demek istediğim, onlar sert orospu çocuklarıydı, o koşucular. Bunu onların elinden almıyorum ama hepsi beslenme falan konusunda son derece titiz davrandılar ve sen sadece bir çift ayakkabı giyip, hadi gidelim dedin!

O yanlış değil. Yarış planımı pek fazla düşünmedim. Onu önceki gece Walmart'ta yumurtadan çıkardım, Kate ve benim için yarış sırasında kullanmak üzere katlanabilir bir çim sandalye ve tüm gün boyunca yakıtımı aldım: bir kutu Ritz kraker ve iki dörtlü paket Myoplex. Fazla su içmedim. Elektrolit veya potasyum seviyelerimi bile dikkate almadım veya taze meyve yemedim. SBG geldiğinde bana bir paket Hostes çikolatalı çörek getirdi ve onları birkaç saniye içinde yuttum. Demek istediğim, gerçekten kanatlıyordum. Yine de on beş milde hâlâ beşinci sıradaydım, Bayan Inagaki'ye ayak uyduruyordum ve Metz giderek daha da gerginleşiyordu. Koşarak yanıma geldi ve beni takip etti.

"Yavaşlamalısın, David," dedi, "kendini biraz daha hızlandır."

Omuz silktim. "Bunu anladım."

O anda kendimi iyi hissettiğim doğru ama cesaretim aynı zamanda bir savunma mekanizmasıydı. Eğer bu noktada yarışımı planlamaya başlarsam, işin büyüklüğünün kavranamayacak kadar büyük olacağını biliyordum. Sanki lanet gökyüzü boyunca koşmam gerekiyormuş gibi geliyordu. İmkansız gibi gelirdi. İçinde

Aklım, strateji o anın düşmanıydı, olmam gereken yer de orasıydı. Tercüme: İş ultralara gelince, ben tam bir yeşildim. Metz bana baskı yapmadı ama yakından takip etti.

Yirmi beş mili yaklaşık dört saatte bitirdim ve hala beşinci sıradaydım, hala yeni Japon arkadaşımla koşuyordum. SBG çoktan gitmişti ve Kate benim tek destek ekibimdi. Onu her kilometrede, o bahçe sandalyesine dikilmiş, bir yudum Myoplex ve cesaret verici bir gülümseme sunarken görürdüm.

Daha önce Guam'da görev yaptığım sırada yalnızca bir kez maraton koşmuştum. Resmi değildi ve bunu bir SEAL arkadaşımla birlikte hazırladığımız bir kursta yürüttüm, ancak o zamanlar mükemmel bir kardiyovasküler formdaydım. Şimdi, hayatım boyunca ikinci kez, bu kez antrenman yapmadan 42,2 mil hızla ilerliyordum ve oraya vardığımda bilinen bölgenin ötesine koştuğumu fark ettim. Daha yirmi saatim ve neredeyse üç maratonum daha vardı . Bunlar anlaşılmaz ölçümlerdi ve aralarında odaklanılacak geleneksel bir dönüm noktası yoktu. Gökyüzünde koşuyordum . İşte o zaman bunun sonunun kötü olabileceğini düşünmeye başladım.

Metz yardım etmeye çalışmaktan vazgeçmedi. Yanımda koşup beni ve kim olduğumu kontrol ettiği her kilometrede, ona her şeyin kontrolüm altında olduğunu ve her şeyi çözdüğümü söyledim. Hangisi doğruydu? John Metz'in neden bahsettiğini bildiğini anlamıştım.

Ah evet, acı gerçek olmaya başlıyordu. Dört kaslarım zonkluyordu, ayaklarım sürtünüyor ve kanıyordu ve bu basit soru bir kez daha ön lobumda köpürüyordu. Neden? Neden antrenman yapmadan yüzlerce kilometre koşasınız ki? Bunu kendime neden yapıyordum? Adil sorular, özellikle de yarış gününden üç gün öncesine kadar San Diego Bir Gün'ün adını bile duymadığım için, ama bu sefer cevabım farklıydı. Kendi şeytanlarımla uğraşmak ya da herhangi bir şeyi kanıtlamak için Misafirperverlik Noktası'nda değildim. David Goggins'ten daha büyük bir amaçla geldim. Bu kavga, bir zamanlar ve gelecekte ölen takım arkadaşlarımla ve işler ters gittiğinde onların geride bıraktıkları aileleriyle ilgiliydi.

Ya da en azından yirmi yedi milde kendime böyle söyledim.

* * *

Haziran ayında Yuma, Arizona'daki ABD Ordusu Serbest Düşüş okulunun son gününde, Afganistan'ın ücra dağlarında başarısızlığa mahkum bir operasyon olan Red Wings Operasyonu ile ilgili haberi almıştım. Red Wings Operasyonu, Sawtalo Sar adlı bölgede büyüyen Taliban yanlısı güç hakkında istihbarat toplamakla görevli dört kişilik bir keşif göreviydi. Başarılı olmaları halinde öğrendikleri, önümüzdeki haftalarda gerçekleştirilecek daha büyük bir saldırı için stratejinin belirlenmesine yardımcı olacak. Dördünü de tanıyordum.

Danny Dietz benimle BUD/S Sınıfı 231'deydi. O da benim gibi yaralandı ve yuvarlandı. Misyonun İslam İşbirliği Teşkilatı Michael Murphy, ölmeden önce Sınıf 235'te benimle birlikteydi. Mezun olduğumda Matthew Axelson Hooyah Sınıfımdaydı (birazdan Hooyah Sınıfı geleneği hakkında daha fazla bilgi vereceğim) ve Marcus Luttrell, BUD/S aracılığıyla ilk kucağımda tanıştığım ilk insanlardan biriydi.

Eğitim başlamadan önce, her gelen BUD/S sınıfı bir parti verir ve önceki sınıflardan halen BUD/S eğitiminde olan öğrenciler her zaman davet edilir. Buradaki fikir, kahverengi gömleklerden mümkün olduğu kadar çok bilgi toplamaktır, çünkü mezuniyet ile başarısızlık arasındaki farkı yaratabilecek önemli bir evrimi atlatmanıza neyin yardımcı olabileceğini asla bilemezsiniz. Marcus 1,80 boyunda, 225 pound ağırlığındaydı ve o da benim gibi kalabalığın içinde göze çarpıyordu. Ben de daha iri bir adamdım, o zamanlar 210'a çıkmıştım ve o beni aradı.
Bazı açılardan tuhaf bir çifttik. O Teksas meralarından gelen sert bir balta sapıydı ve ben de Indiana mısır tarlalarından kendi kendini yetiştirmiş bir mazoşisttim, ama benim iyi bir koşucu olduğumu ve koşmanın onun ana zayıflığı olduğunu duymuştu.

"Goggins, benim için herhangi bir ipucun var mı?" O sordu. "Çünkü ben bir bok için kaçamam."

Marcus'un baş belası olduğunu biliyordum ama alçakgönüllülüğü onu gerçek kılıyordu. Birkaç gün sonra mezun olduğunda biz onun Hooyah Sınıfıydık, bu da onların emir vermelerine izin verilen ilk insanlar olduğumuz anlamına geliyordu. SEAL geleneğini benimsediler ve bize ıslanıp kumlanmamızı söylediler. Bu bir SEAL'in geçiş töreniydi ve bunu onunla paylaşmak bir onurdu. Ondan sonra onu uzun süre göremedim.

Sınıf 235'ten mezun olmak üzereyken onunla tekrar karşılaştığımı sanıyordum, ama bu onun ikiz kardeşi Morgan Luttrell'di ve Matthew Axelson ile birlikte Hooyah Sınıfım Sınıf 237'nin bir parçasıydı. Biraz şiirsel adalet isteyebilirdik ama mezun olduktan sonra sınıflarına ıslanıp kumlansın demek yerine beyaz elbiselerimizle kendimizi sörfün içine koyduk!

Bununla bir ilgim vardı.

Navy SEAL'lerde, ya sahada konuşlandırılırsınız ve çalışırsınız, diğer SEAL'lere talimat verirsiniz ya da kendiniz okulda becerileri öğrenir veya mükemmelleştirirsiniz. Çoğundan daha fazla askeri okulda bisikletle dolaşıyoruz çünkü bunların hepsini yapmak üzere eğitildik ama BUD/S'den geçtiğimde serbest düşmeyi öğrenmedik. Paraşütlerimizi otomatik olarak açan statik hatlardan atladık. O zamanlar ABD Ordusu Serbest Düşüş Okuluna gitmek için seçilmeniz gerekiyordu. İkinci müfrezemin ardından SEAL'lerin seçkin bir birimi olan Deniz Özel Harp Geliştirme Grubu'na (DEVGRU) kabul edilmek üzere eğitim aşamalarından biri olan Yeşil Takım'a alındım. Bu benim serbest düşüş kalifikasyonunu almamı gerektiriyordu. Aynı zamanda yükseklik korkumla mümkün olan en çatışmacı şekilde yüzleşmemi de gerektiriyordu.

2005 yılında Morgan'la yeniden bağlantı kurduğum Kuzey Karolina, Fort Bragg'ın sınıflarında ve rüzgar tünellerinde başladık. On beş fit yüksekliğindeki bir rüzgar tünelinde basınçlı hava yatağında yüzerken, doğru vücut pozisyonunu, nasıl sola ve sağa kaydırmak ve ileri ve geri itmek için. Avucunuzun hareket etmesi çok küçük hareketler gerektirir ve kontrolden çıkmaya başlamak kolaydır ki bu asla iyi bir şey değildir. Herkes bu inceliklerin üstesinden gelemezdi, ancak eğitimin o ilk haftasından sonra Fort Bragg'ı terk edebilen ve Yuma'nın kaktüs tarlalarındaki bir uçak pistine gidip gerçekten zıplamaya başlayabilen bizler.

Morgan ve ben yazın 127 derecelik çöl sıcağında dört hafta boyunca antrenman yaptık ve birlikte takıldık. C130 nakliye jetleriyle 12.500 ila 19.000 feet arası irtifalardan onlarca atlayış yaptık ve yüksek irtifadan son hızla yere düşmenin getirdiği adrenalin ve paranoya dalgası gibi bir telaş yok. Her atlayışımızda, lise öğrencisiyken tanıştığımda yüksek irtifadan başarısız bir atlayıştan sağ kurtulan ve bu yolda bana ilham veren Pararescuman Scott Gearen'i düşünmeden edemiyordum. O benim için sürekli bir varlıktı

o çölde ve uyarıcı bir hikaye. Herhangi bir atlamada bir şeyin korkunç derecede ters gidebileceğinin kanıtı.

İlk kez yüksek irtifadan uçaktan atladığımda hissettiğim tek şey aşırı korkuydu ve gözlerimi altimetreden kaldıramıyordum. Atlamayı kucaklayamadım çünkü korku aklımı tıkamıştı. Tek düşünebildiğim kanopimin açılıp açılmayacağıydı. Serbest düşüşün inanılmaz heyecanını, ufka karşı boyalı dağların güzelliğini ve uçsuz bucaksız gökyüzünü özlüyordum. Ancak riske şartlandıkça aynı korkuya karşı toleransım da arttı. Her zaman oradaydı, ama ben bu rahatsızlığa alışmıştım ve çok geçmeden birden fazla görevi bir sıçrayışta halledebildim ve anın tadını çıkarabildim. Yedi yıl önce fast food mutfaklarında ve açık çöp bidonlarında haşaratları yok ediyordum. Şimdi uçuyordum!

Yuma'daki son görev, tam teçhizatla gece yarısı atlamasıydı. Serbest düşüş için bir tüfek ve oksijen maskesi takılmış, elli kiloluk bir sırt çantasıyla yüklendik. Ayrıca kimyasal ışıklarla da donatıldık, bu da bir zorunluluktu çünkü C-130'un arka rampası açıldığında ortalık zifiri karanlıktı.

Hiçbir şey göremiyorduk ama yine de o aysız gökyüzüne atladık, sekizimiz birbiri ardına sıraya girdik. Bir ok oluşturmamız gerekiyordu ve büyük tasarımda yerimi almak için gerçek dünyadaki rüzgar tünelinde manevra yaparken görebildiğim tek şey, mürekkep hokkası gökyüzünde kuyruklu yıldızlar gibi ilerleyen, yoldan çıkan ışıklardı. Rüzgâr üzerime doğru eserken gözlüklerim buğulandı.
Tam bir dakika boyunca düştük ve paraşütlerimizi yaklaşık 4.000 feet yüksekliğe açtığımızda, aşırı güçlü ses tam bir kasırgadan ürkütücü bir sessizliğe dönüştü. Ortam o kadar sessizdi ki kalp atışlarımı göğüs kafesimde duyabiliyordum. Lanet bir mutluluktu ve hepimiz güvenli bir şekilde indiğimizde serbest düşüşe hak kazandık! O anda, Marcus ve ekibinin Afganistan dağlarında, SEAL tarihindeki en kötü olaya dönüşecek bu olayın merkezinde, hayatları için topyekün bir savaşa kilitlenmiş olduklarından haberimiz yoktu.

Yuma ile ilgili en iyi şeylerden biri berbat bir cep telefonu servisinizin olması. Mesajlaşma veya telefonda konuşma konusunda pek iyi değilim, bu yüzden bu bana dört haftalık huzur verdi. Herhangi bir askeri okuldan mezun olduğunuzda yaptığınız son şey, sınıfınızın kullandığı tüm alanları sanki hiç orada olmamışsınız gibi temizlemektir. Benim

Yuma'da cep telefonu hizmeti olan tek yerlerden biri olan banyolardan temizlik ekibi sorumluydu ve içeri girer girmez telefonumun patladığını duyabiliyordum. Red Wings Operasyonu'nun kötüye gittiğine dair metin mesajları sel gibi aktı ve onları okurken ruhum kırıldı. Morgan henüz bu konuda bir şey duymamıştı, ben de dışarı çıktım, onu buldum ve ona haberi anlattım. Yapmak zorundaydım. Marcus ve ekibinin tamamı MIA idi ve KIA olduğu varsayıldı.
Başını salladı, bir an düşündü ve "Kardeşim ölmedi" dedi.

Morgan, Marcus'tan yedi dakika daha büyük. Çocukken birbirlerinden ayrılamazlardı ve bir günden fazla ayrı kaldıkları ilk an Marcus'un donanmaya katıldığı zamandı. Morgan katılmadan önce üniversiteyi seçti ve Marcus'un Cehennem Haftası boyunca dayanışma içinde ayakta kalmaya çalıştı.
Bu duyguyu paylaşmak istiyordu ve buna ihtiyacı vardı ama Cehennem Haftası simülasyonu diye bir şey yok. Bunu bilmek için bu süreçten geçmelisiniz ve hayatta kalanlar sonsuza kadar değişir. Aslında, Marcus'un Cehennem Haftası'ndan sağ çıkmasından sonraki ve Morgan'ın kendisi de SEAL olmadan önceki dönem, kardeşler arasında herhangi bir duygusal mesafenin olduğu tek dönemdi, bu da o 130 saatin gücünü ve duygusal bedelini anlatıyor. Morgan bunu gerçekten yaşadığında her şey yeniden düzeldi. Her birinin sırtında yarım Üç Dişli Mızrak dövmesi var. Resim ancak yan yana durduklarında tamamlanıyor.

Morgan hemen San Diego'ya gitmek ve neler olup bittiğini anlamak için yola çıktı. Operasyon hakkında hâlâ doğrudan bir şey duymamıştı ama uygarlığa ulaşıp hizmeti devreye girdiğinde telefonuna da bir mesaj dalgası yağdı. Kiralık arabasını saatte 190 mil hıza ayarladı ve doğrudan Coronado'daki üsse yaklaştı.

Morgan, kardeşinin birimindeki tüm adamları iyi tanıyordu. Axelson, BUD/S'de onun sınıf arkadaşıydı ve gerçekler ortaya çıktıkça, çoğu kişi için kardeşinin canlı bulunamayacağı açıktı. Ben de onun gittiğini sanıyordum ama ikizler hakkında ne derler bilirsin.

Nisan 2018'de tekrar bağlantı kurduğumuzda Morgan bana "Kardeşimin orada hayatta olduğunu biliyordum" dedi. "Bunu her zaman söyledim."

Morgan'ı eski günleri konuşmak için aramıştım ve ona hayatındaki en zor haftayı sormuştum. San Diego'dan ailesinin çiftliğine uçtu

Huntsville, Teksas, günde iki kez güncelleme alıyorlardı. Morgan, düzinelerce SEAL arkadaşının destek göstermek için geldiğini ve beş uzun gün boyunca kendisi ve ailesinin geceleri uyuyabilmek için ağladığını söyledi. Onlar için Marcus'un düşman topraklarında hayatta ve yalnız olabileceğini bilmek işkenceydi.
Pentagon'dan yetkililer geldiğinde Morgan kendisini cam gibi net bir şekilde ifade etti: "[Marcus] yaralanmış ve mahvolmuş olabilir, ama o yaşıyor ve ya oraya gidip onu bulursun, ya da ben bulurum!"

Red Wings Operasyonu korkunç bir şekilde yanlış gitti çünkü bu dağlarda beklenenden çok daha fazla sayıda Taliban yanlısı hacı aktifti ve Marcus ve ekibi oradaki köylüler tarafından keşfedildikten sonra, 30 ila 30 arası iyi silahlanmış milislere karşı dört adam vardı. -200 adam (Taliban yanlısı gücün boyutuna ilişkin raporlar değişiklik gösteriyor). Adamlarımız RPG ve makineli tüfek ateşi aldı ve çok savaştı. Dört SEAL muhteşem bir gösteri sergileyebilir.
Her birimiz genellikle beş düzenli birliğin verebileceği kadar hasar verebiliriz ve onlar da varlıklarını hissettirdiler.

Savaş, iletişim sorunları yaşadıkları, yüksekliği 9.000 feet'in üzerindeki bir sırtta oynandı. Sonunda ilerlediklerinde ve durum özel harekat karargahındaki komutanlarına açıklandığında, Donanma SEAL'leri, denizciler ve 160. Özel Harekat Havacılık Alayı'ndan havacılardan oluşan hızlı bir tepki kuvveti toplandı, ancak bunlar nedeniyle saatlerce geciktiler. taşıma kapasitesinin olmaması. SEAL ekiplerinin bir özelliği de kendi nakliye aracımızın olmaması. Afganistan'da Ordu ile otostop çekiyoruz ve bu da yardımın gecikmesine neden oluyor.

Sonunda iki Chinook nakliye helikopterine ve dört saldırı helikopterine (iki Kara Şahin ve iki Apaçi) yüklendiler ve Sawtalo Sar'a doğru yola çıktılar. Chinooks liderliği ele geçirdi ve sırta yaklaşırken hafif silah ateşiyle vuruldular. Saldırıya rağmen, ilk Chinook havada asılı kaldı ve sekiz Navy SEAL'i bir dağın zirvesine boşaltmaya çalıştı, ancak büyük bir hedef haline geldiler, çok uzun süre oyalandılar ve roket güdümlü bir el bombasıyla vuruldular. Kuş döndü, dağa çarptı ve patladı.

Gemideki herkes öldürüldü. Geriye kalan helikopterler kurtarıldı ve yerdeki varlıklarla geri dönene kadar geride kalan herkes,

Marcus'un Red Wings Operasyonundaki üç takım arkadaşı da dahil olmak üzere ölü bulundu. Marcus dışında herkes.

Marcus, düşman ateşi tarafından birçok kez vuruldu ve beş gün boyunca kayboldu. Onu besleyen ve koruyan Afgan köylüler tarafından kurtarıldı ve sonunda 3 Temmuz 2005'te ABD birlikleri tarafından canlı bulundu ve on bir Donanma SEAL'i de dahil olmak üzere on dokuz özel harekat savaşçısının hayatını alan bir görevden hayatta kalan tek kişi oldu.

Hiç şüphe yok ki bu hikayeyi daha önce duymuşsunuzdur. Marcus, Mark Wahlberg'in oynadığı hit bir film haline gelen Lone Survivor adlı çok satan bir kitap yazdı . Ancak 2005 yılında, bu yıllar uzaktaydı ve SEAL'lerin yaşadığı en kötü savaş alanı kaybının ardından, öldürülen adamların ailelerine katkıda bulunmanın bir yolunu arıyordum. Böyle bir trajediden sonra faturaların kesilmesi gibi bir şey yok. Karşılanması gereken temel ihtiyaçları olan eşler ve çocuklar vardı ve sonunda üniversite eğitimlerinin de karşılanması gerekecekti. Elimden gelen her şekilde yardım etmek istedim.

Tüm bunlardan birkaç hafta önce, bir akşamı Google'da dünyanın en zorlu ayak yarışlarını araştırarak geçirmiş ve Badwater 135 adlı bir yarışa katılmıştım. Daha önce ultra maratonları hiç duymamıştım ve Badwater bir ultra maratoncunun ultra maratonudur. Ölüm Vadisi'nde deniz seviyesinin altında başladı ve yolun sonunda, 8.374 fit yükseklikte bulunan bir patika olan Mount Whitney Portal'da sona erdi. Oh, ve yarış, Ölüm Vadisi'nin Dünya'daki en alçak yer olmadığı Temmuz ayı sonlarında gerçekleşir. Aynı zamanda en sıcak olanıdır.

O yarıştan görüntülerin monitörümde canlanmasını görmek beni hem korkuttu hem de heyecanlandırdı. Arazi çok zorlu görünüyordu ve işkence gören koşucuların yüzlerindeki ifadeler bana Cehennem Haftası'nda gördüğüm şeyleri hatırlattı. O zamana kadar maratonun her zaman dayanıklılık yarışının zirvesi olduğunu düşünmüştüm ve şimdi bunun ötesinde birkaç seviye olduğunu görüyordum. Bilgileri bir kenara koydum ve bir gün ona geri döneceğimi düşündüm.

Sonra Red Wings Operasyonu gerçekleşti ve ben de 1980 yılında meşhur rehine kurtarma operasyonu sırasında sekiz özel operasyon savaşçısının bir helikopter kazasında öldüğü, savaş alanı vaadi olarak kurulan kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Özel Harekat Savaşçısı Vakfı'na para toplamak için Badwater 135'i yönetmeye yemin ettim. İran'a yapılan operasyonda geride 17 çocuk kaldı. Hayatta kalan

askerler bu çocukların her birinin üniversiteye gidecek paraya sahip olduğundan emin olacaklarına söz verdiler. Çalışmaları devam ediyor. Vakfın çalışkan personeli, Red Wings Operasyonu'nda olduğu gibi ölümden sonraki otuz gün içinde hayatta kalan aile üyelerine ulaşıyor.

İcra Direktörü Edie Rosenthal, "Biz müdahale eden teyzeyiz" dedi. "Öğrencilerimizin hayatının bir parçası oluyoruz."

İlkokul sırasında okul öncesi ve özel ders için para ödüyorlar. Üniversite ziyaretleri düzenliyorlar ve akran destek gruplarına ev sahipliği yapıyorlar. Başvurularda yardımcı oluyorlar, kitap, dizüstü bilgisayar ve yazıcı satın alıyorlar ve öğrencilerinden biri kabul edilmeyi başarırsa, oda ve yemekten bahsetmeye bile gerek yok, okul masraflarını karşılıyorlar. Meslek okullarına da öğrenci gönderiyorlar. Her şey çocuklara kalmış. Ben bunu yazarken vakfın programında 1.280 çocuk var.

Harika bir organizasyonlar ve onları aklımda tutarak 2005 yılının Kasım ayı ortasında sabah saat 7'de Badwater 135 Yarış Direktörü Chris Kostman'ı aradım. Kendimi tanıtmaya çalıştım ama sert bir şekilde sözümü kesti. "Saat kaç biliyor musun?!" tersledi.

Telefonu kulağımdan uzaklaştırıp bir süre baktım. O günlerde, tipik bir hafta içi sabah saat 7'de, iki saatlik bir spor salonu antrenmanını çoktan bitirmiş ve bir günlük çalışmaya hazırdım. Bu adam yarı uykudaydı.
Anlaşıldı, dedim. "Seni 09:00'da arayacağım."

İkinci aramam pek iyi gitmedi ama en azından kim olduğumu biliyordu. SBG ve ben Badwater'ı çoktan tartışmıştık ve o da Kostman'a e-postayla bir tavsiye mektubu göndermişti. SBG, triatlonlarda yarıştı, Eco-Challenge'de bir takımın kaptanlığını yaptı ve birkaç Olimpik elemenin BUD/S girişimini izledi. Kostman'a gönderdiği e-postada, benim şimdiye kadar gördüğü "en büyük zihinsel dayanıklılığa sahip en iyi dayanıklılık sporcusu" olduğumu yazdı. Beni, sıfırdan gelen bir çocuğu listesinin başına koymak benim için dünyalara bedeldi ve hala da öyle.

Bunun Chris Kostman için hiçbir anlamı yoktu. O, etkilenmemişliğin tanımıydı. Sadece gerçek dünya deneyiminden gelebilecek bir tür etkilenmemişlik.
Yirmi yaşındayken Race Across America bisiklet yarışında yarışmıştı ve Badwater yarış direktörü olarak görevi devralmadan önce koşmuştu.

Kışın Alaska'da üç adet 100 millik yarış ve yetmiş sekiz millik bir koşuyla biten üçlü Ironman triatlonunu tamamladı. Yol boyunca düzinelerce sözde harika sporcunun ultra örsü altında ezildiğini görmüştü.

Hafta sonu savaşçıları her zaman birkaç aylık antrenmandan sonra maratonlara kaydolur ve tamamlarlar, ancak maraton koşmak ile ultra atlet olmak arasındaki fark çok daha geniştir ve Badwater, ultra evrenin mutlak zirvesiydi. 2005 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık yirmi iki adet 100 millik yarış düzenlendi ve bunların hiçbiri Badwater 135'in getirdiği yükseklik kazanımı ve affedilmeyen sıcaklığın birleşimine sahip değildi.
Sırf yarışa katılmak için Kostman'ın aralarında Ulusal Orman Hizmetleri, Ulusal Park Hizmetleri ve Kaliforniya Otoyol Devriyesi'nin de bulunduğu beş devlet kurumundan izin ve yardım alması gerekiyordu ve en zorlu yarışa biraz aceminin girmesine izin verirse bunu yapacağını biliyordu. Yaz ortasında o orospu çocuğunun ölebileceğini ve ırkının bir gecede buharlaşacağını hiç düşünmemiştim. Hayır, eğer Badwater'da yarışmama izin verecekse bunu hak etmem gerekecekti. Çünkü içeri girmemi sağlamak ona en azından biraz rahatlık sağlayacak ve ben muhtemelen Ölüm Vadisi ile Whitney Dağı arasında bir yerde dumanı tüten bir yol cinayeti yığınının içine düşmeyeceğim.

SBG, e-postasında, SEAL olarak çalışmakla meşgul olduğum için Badwater'da yarışmak için gereken önkoşulların - en az bir 100 millik yarışı veya bir yirmi dört saatlik yarışı tamamlamış olmak ve bu yarışta katedilmek olduğunu öne sürmeye çalıştı. en az yüz milden feragat edilmelidir. Eğer içeri girmeme izin verilirse, SBG ona ilk 10'da bitireceğimi garanti etti. Kostman bunların hiçbirine sahip değildi. Yıllar boyunca, şampiyon bir maratoncu ve şampiyon bir sumo güreşçisi (evet, hayır) dahil olmak üzere standartlarından feragat etmesi için kendisine yalvaran başarılı sporcular olmuştu ve asla taviz vermemişti.

Onu geri aradığımda Kostman, "Benim hakkımda bir şey var ki herkesle aynıyım" dedi. “Yarışımıza katılmak için belirli standartlarımız var ve bu böyle. Ama hey, bu hafta sonu San Diego'da yirmi dört saatlik bir yarış var, diye devam etti, sesinden alaycılık damlıyordu.
"Git yüz mil koş ve bana geri dön."

Beni Chris Kostman yapmıştı. Onun şüphelendiği kadar hazırlıksızdım. Badwater'ı koşmak istediğim gerçeği yalan değildi ve bunun için antrenman yapmayı planlamıştım ama bunu yapma şansına sahip olmak için bile, inişte yüz mil koşmam gerekiyordu.

lanet bir şapka. Donanma SEAL'in tüm o yaygaralarından sonra bunu yapmamayı seçersem bu neyi kanıtlardı? Ben sadece çarşamba sabahı zilini çok erken çalan sahtekarlardan biriydim. İşte bu yüzden ve neden üç gün önceden haber vererek San Diego Bir Gün'ü yönetmeye başladım.

* * *

Elli mil sınırını aştıktan sonra artık Bayan Wendy'ye yetişemez oldum. Lanet bir tavşan gibi ileri atılan Inagaki. Füg halinde askerlik yapmaya devam ettim. Acı dalgalar halinde içimi sardı. Baldırlarım sanki kurşunla doldurulmuş gibiydi. Onlar ağırlaştıkça adımlarım daha da çarpıklaşıyordu. Bacaklarımı hareket ettirmek için kalçalarımı sıktım ve ayaklarımı yerden sadece bir milimetre kaldırmak için yer çekimine karşı savaştım. Ah evet ayaklarım. Kemiklerim her geçen saniye daha da kırılganlaşıyordu ve neredeyse on saattir ayak parmaklarım ayakkabılarımın uçlarına çarpıyordu. Yine de koştum. Hızlı değil. Pek tarz sahibi değil. Ama devam ettim.

İnciklerim düşen bir sonraki domino taşıydı. Ayak bileği ekleminin her ince dönüşü, şok terapisi gibi hissettirdi - kaval kemiğimin iliğinden akan zehir gibi. 235. Sınıftaki koli bandı günlerimin anılarını geri getirdi, ama bu sefer yanımda hiç bant getirmedim. Ayrıca, birkaç saniye bile dursam, yeniden başlamak neredeyse imkansız olurdu.

Birkaç kilometre sonra ciğerlerim tutuldu ve kahverengi mukus yığınlarını toplarken göğsüm tıngırdadı. Hava soğudu. Nefesim kesiliyordu. Halojen sokak lambalarının çevresinde toplanan sis, lambaları elektrikli gökkuşağı renkleriyle çınlatıyor ve bu da tüm etkinliğe bambaşka bir hava katıyordu. Ya da belki o diğer dünyada sadece ben vardım. Acının ana dil olduğu, hafızayla senkronize edilmiş bir dil.

Akciğerlerimi kazıyan her öksürükle ilk BUD/S sınıfıma gittim. Tekrar o lanet kütüğün üzerindeydim, sendeleyerek ilerliyordum, ciğerlerim kanıyordu. Her şeyin tekrar olduğunu hissedebiliyor ve görebiliyordum. Uyuyor muydum? Rüya mı görüyordum? Gözlerimi kocaman açtım, kulaklarımı çektim ve uyanmak için yüzüme tokat attım. Taze kan bulmak için dudaklarıma ve çeneme baktım ve burnumdan yarı saydam bir tükürük, ter ve mukus tabakasının aktığını gördüm. SBG'nin sert inekleri artık etrafımdaydı; daireler çizerek koşuyor, işaret ediyor, alay ediyorlardı .

sadece; karışımdaki tek siyah adam. Yoksa onlar mıydı? Bir kez daha baktım. Yanımdan geçen herkes odaklanmıştı. Her biri kendi acı bölgesinde. Beni görmediler bile.

Küçük dozlarda gerçeklikle bağımı kaybediyordum çünkü zihnim kendi üzerine çöküyordu, muazzam fiziksel acıyı, ruhumun derinliklerinden çıkardığı karanlık duygusal çöplerle yüklüyordu. Tercüme: Fizik ve fizyoloji yasalarının kendileri için geçerli olmadığını düşünen aptallara özgü, kutsal olmayan bir düzeyde acı çekiyordum. Benim gibi birkaç Cehennem Haftası geçirmiş oldukları için sınırları güvenle zorlayabileceklerini hisseden kendini beğenmiş piçler.

Doğru, bunu ben yapmamıştım . Sıfır antrenmanla yüz mil koşmamıştım. İnsanlık tarihinde herhangi biri bu kadar aptalca bir şeye teşebbüs etmiş miydi? Bu hiç yapılabilir mi ? Bu basit sorunun tekrarları beyin ekranımdan dijital bir kayan yazı gibi geçip gitti. Tenimden ve ruhumdan kanlı düşünce baloncukları uçuştu.

Neden? Neden? Neden hâlâ kendine bunu yapıyorsun?

Altmış dokuz milde yokuşa çıktım - o iki metrelik rampa, sığ bir garaj yolu eğimi - ki bu da her deneyimli patika koşucusunun yüksek sesle gülmesine neden olurdu. Dizlerimi büktü ve beni boşta bir teslimat kamyonu gibi geriye doğru savurdu. Sendeledim, parmak uçlarımla yere uzandım ve neredeyse alabora olacaktım. Mesafeyi kat etmek on saniye sürdü. Her biri elastik bir iplik gibi dışarı çekildi ve ayak parmaklarımdan gözbebeklerimin arkasındaki boşluğa acı şok dalgaları gönderdi. Kestim ve öksürdüm, bağırsaklarım burkuldu. Çöküş yakındı. Çöküş benim hak ettiğim şeydi.

Yetmiş mil işaretine ulaştığımda ileriye doğru bir adım daha atamadım. Kate bahçe sandalyemizi başlangıç/bitiş çizgisinin yakınındaki çimenlerin üzerine kurmuştu ve ona doğru sallandığımda onu üç kopya halinde gördüm; altı eli bana doğru el yordamıyla yaklaşıyor, beni katlanır sandalyeye doğru yönlendiriyordu. Başım dönüyordu, susuz kalmıştım, potasyum ve sodyum açlığı çekiyordum.

Kate bir hemşireydi; EMT eğitimi aldım ve kendi zihinsel kontrol listemi inceledim. Kan basıncımın muhtemelen tehlikeli derecede düşük olduğunu biliyordum. Ayakkabılarımı çıkardı. Ayak ağrım Shawn Dobbs illüzyonu değildi. Benim beyazım

tüp çoraplar, çatlak ayak tırnaklarından ve kırık kabarcıklardan dolayı kanla kaplanmıştı. Kate'den biraz Motrin ve John Metz'den işine yarayacağını düşündüğü herhangi bir şey almasını istedim. Ve o gittiğinde bedenim çökmeye devam etti. Midem guruldadı ve aşağıya baktığımda bacağımdan aşağıya kanlı sidik sızdığını gördüm. Ben de kendimi kandırıyorum. Kıçımla bir daha asla eskisi gibi olamayacak olan bahçe sandalyesi arasındaki boşlukta sıvılaşmış ishal yükseldi. Daha da kötüsü, bunu saklamak zorundaydım çünkü eğer Kate gerçekte ne kadar kötü durumda olduğumu görürse yarıştan çekilmem için bana yalvarırdı.

Hiç antrenman yapmadan on iki saatte yetmiş mil koşmuştum ve bu benim ödülümdü. Solumda çimenlikte dört paket daha Myoplex vardı. Sadece benim gibi kaslı bir kafa, tercih ettiğim nemlendirici ajan olarak o kalın kıçlı protein içeceği seçerdi. Yanında yarım kutu Ritz kraker vardı, diğer yarısı midemde ve bağırsaklarımda turuncu bir damla gibi donup çalkalanıyordu.

Yirmi dakika boyunca başımı ellerimin arasına alıp orada oturdum. Aceleyle hayal ettiğim, kötü düşünülmüş rüyam için zamanın aktığını hissettiğimde koşucular yanımdan geçti, süzüldü ya da sendeledi. Kate geri döndü, diz çöktü ve bağlarımı tekrar bağlamama yardım etti. Çöküşümün boyutunu bilmiyordu ve henüz benden vazgeçmemişti. En azından bu bir şeydi ve onun elinde daha fazla Myoplex ve daha fazla Ritz krakerinden hoş bir rahatlama vardı. Bana Motrin'i, ardından biraz kurabiye ve iki fıstık ezmeli ve reçelli sandviç verdi; bunları Gatorade ile yıkadım. Daha sonra ayağa kalkmama yardım etti.

Dünya kendi ekseni üzerinde sallanıyordu. Tekrar ikiye, sonra üçe ayrıldı ama dünyam sabitlenirken ve ben tek, tek bir adım atarken beni orada tuttu. Tanrısız acıyı işaretleyin. Henüz bilmiyordum, ama ayaklarım stres kırıklarıyla şerit halindeydi. Ultra devrede kibrin faturası ağır ve faturamın vadesi gelmişti. Bir adım daha attım. Ve başka. ürktüm. Gözlerim sulandı.
Bir adım daha. Bıraktı. Yürümeye devam ettim.

Yavaşça.

Çok yavaş.

Yetmiş mil işaretinde durduğumda, yirmi dört saatte yüz mil koşmam için ihtiyaç duyduğum hızın oldukça ilerisindeydim, ama şimdi

hareket edebildiğim kadar hızlı olan yirmi dakikalık bir mil hızında yürümek. Bayan Inagaki yanımdan geçip bana baktı. Gözlerinde de acı vardı ama yine de bir atlet gibi görünüyordu. Biriktirdiğim tüm değerli zamanı harcayan, hata marjımın küle dönüşmesini izleyen lanet olası bir zombiydim. Neden? Yine aynı sıkıcı soru. Neden? Dört saat sonra, neredeyse sabah 2'de, seksen bir mile ulaştım ve Kate bazı haberler verdi.

Benimle birlikte yürüyerek, beni daha fazla Myoplex içmem için cesaretlendirerek, "Bu hızda yetişebileceğine inanmıyorum" dedi. Darbeyi hafifletmedi. Bu konuda oldukça gerçekçiydi. Ona baktım, çenemden aşağı mukus ve Myoplex damlıyordu, gözlerimden bütün hayat çekiliyordu. Dört saat boyunca, her ıstırap verici adım maksimum odaklanma ve çaba gerektirmişti, ancak bu yeterli değildi ve daha fazlasını bulamazsam hayırseverlik hayalim ölmüş olacaktı. Boğuldum ve öksürdüm. Bir yudum daha aldım.

Anlaşıldı, dedim yavaşça. Onun haklı olduğunu biliyordum. Adımlarım yavaşladı ve daha da kötüye gitti.

İşte o zaman sonunda bu kavganın Red Wings Operasyonu veya şehit aileleriyle ilgili olmadığını anladım. Bir noktaya kadardı, ama bunların hiçbiri sabah 10'dan önce on dokuz mil daha koşmama yardım etmeyecekti Hayır, bu koşu, Badwater, kendimi yıkımın eşiğine getirme arzum benimle ilgiliydi. Ne kadar acı çekmeye istekli olduğum, daha ne kadar dayanabileceğim ve ne kadar vermem gerektiği ile ilgiliydi. Eğer başaracaksam, bu saçmalık kişiselleşmek zorunda kalacaktı.

Bacaklarıma baktım. Hala uyluğumun iç kısmına yapışmış kurumuş sidik ve kan izlerini görebiliyordum ve kendi kendime düşündüm, bu berbat dünyada kim hala bu kavgada olabilir ki? Sadece sen, Goggins! Antrenman yapmadınız, sıvı alımı ve performans hakkında hiçbir şey bilmiyorsunuz; tek bildiğiniz, bırakmayı reddettiğiniz.

Neden?

Komik, insanlar en zorlu hedeflerimizi ve hayallerimizi, en büyük çabamızı gerektiren ama kesinlikle hiçbir şey vaat etmeyen hedeflerimizi ve hayallerimizi, biz konfor alanlarımıza tıkılıp kaldığımızda gerçekleştirme eğilimindedir. Kostman plan yaptığında ben işteydim

onun benim için meydan okuması. Az önce ılık bir duş almıştım. Beslendim ve sulandım. Rahattım. Ve geriye dönüp baktığımda, ne zaman zor bir şey yapmak için ilham alsam, yumuşak bir ortamdaydım, çünkü kahrolası koltuğunuzda bir bardak limonata ya da çikolatalı shake ile dinlenirken bunların hepsi yapılabilir gibi geliyor. el. Rahat olduğumuzda, savaşın hararetinde ortaya çıkması kaçınılmaz olan bu basit soruları yanıtlayamayız çünkü bunların geldiklerini bile fark etmeyiz.

Ancak artık klimalı odanızda veya yumuşak battaniyenizin altında olmadığınızda bu cevaplar çok önemlidir. Vücudunuz kırıldığında ve dövüldüğünde, ıstırap verici bir acıyla karşı karşıya kaldığınızda ve bilinmeyene baktığınızda, zihniniz dönecek ve işte o zaman bu sorular toksik hale gelecektir. Eğer önceden hazırlıklı değilseniz, yoğun bir acı ortamında zihninizin disiplinsiz kalmasına izin verirseniz (öyle hissettirmeyecektir ama bu sizin yaptığınız bir seçimdir), muhtemelen vereceğiniz tek cevap Onu mümkün olduğu kadar hızlı durduracak olanı bulmaktır.

Bilmiyorum.

Cehennem Haftası benim için her şeyi değiştirdi. Bir haftadan daha kısa bir süre önce yirmi dört saatlik o yarışa kaydolma zihniyetine sahip olmamı sağladı çünkü Cehennem Haftası boyunca hayatın tüm duygularını, tüm iniş çıkışlarını altı gün içinde yaşarsınız. 130 saatte onlarca yıllık bilgeliği kazanırsınız. Bu nedenle, Marcus BUD/S'den geçtikten sonra ikizler arasında bir bölünme yaşandı.
Yalnızca hiçbir şeye parçalanmaktan ve içinde daha fazlasını bulmaktan elde edilebilecek türden bir kişisel bilgi edinmişti. Morgan, kendisi için katlanana kadar o dili konuşamazdı.

İki Cehennem Haftası'ndan sağ çıkıp üçüne katıldıktan sonra anadilimi konuşuyordum. Cehennem Haftası evdeydi. Bu dünyada bulunduğum en adil yerdi. Zamanlanmış evrimler yoktu. Derecelendirilen hiçbir şey yoktu ve kupa yoktu. Bu benim kendime karşı topyekun bir savaşımdı ve Misafirperverlik Puanında mutlak en düşük seviyeme düştüğümde kendimi tam da burada buldum.

Neden?! Neden hâlâ kendine bunu yapıyorsun Goggins?!

"Çünkü sen tam bir orospu çocuğusun" diye bağırdım.

Kafamdaki sesler o kadar etkileyiciydi ki, yüksek sesle karşılık vermek zorunda kaldım. Bir şeyin peşindeydim. Hâlâ kavgada olmanın başlı başına bir mucize olduğunu fark ettiğimde anında bir enerji artışı hissettim. Ama bu bir mucize değildi. Tanrı gelip kıçımı kutsadı. Bunu ben yaptım! Beş saat önce bırakmam gerekirken yola devam ettim. Hala şansımın olmasının sebebi benim. Ve bir şeyi daha hatırladım. İmkansız gibi görünen bir görevi ilk üstlenişim bu değildi. Adımlarımı hızlandırdım. Hala yürüyordum ama artık uyurgezer değildim. Hayatım vardı! Geçmişimi, kendi hayali Kurabiye Kavanozumu kazmaya devam ettim.

Çocukken, hayatımız ne kadar berbat olursa olsun annemin her zaman lanet kurabiye kavanozumuzu doldurmanın bir yolunu bulduğunu hatırladım. Gofretler ve Oreolar, Pepperidge Farm Milanos ve Chips Ahoy! satın alırdı ve ne zaman yeni bir kurabiye partisiyle ortaya çıksa, onları bir kavanoza atardı. Onun izniyle bir veya iki tanesini birer birer seçebilecektik. Mini bir hazine avı gibiydi. Yumruğumu kavanoza atıp ne bulacağımı merak ettiğimi hatırlıyorum ve kurabiyeyi ağzıma tıkmadan önce her zaman önce ona hayran olmaya zaman ayırmıştım, özellikle de Brezilya'da meteliksizken. Onu elimde çevirip kendi küçük teşekkür duamı okurdum.

Kurabiye gibi basit bir hediye için bir anlık minnettarlığa kilitlenmiş o çocuk olma duygusu bana geri geldi. Bunu içtenlikle hissettim ve bu konsepti yeni bir tür Kurabiye Kavanozunu doldurmak için kullandım. İçinde tüm geçmiş zaferlerim vardı.

Tıpkı lisedeki son yılımda mezun olabilmek için herkesten üç kat daha fazla çalışmak zorunda kaldığım zamanlardaki gibi. Bu bir kurabiyeydi. Veya son sınıf öğrencisi olarak ASVAB sınavını geçtiğimde ve ardından tekrar BUD/S'ye girdiğimde. İki kurabiye daha. Üç aydan kısa bir sürede yüz kilodan fazla verdiğimi, su korkumu yendiğimi, BUD/S'yi sınıf birincisi olarak mezun ettiğimi ve Ordu Korucu Okulu'nda Onur Adamı olarak seçildiğimi hatırladım (bununla ilgili daha fazla bilgi yakında). Bunların hepsi çikolata parçacıklarıyla dolu kurabiyelerdi.

Bunlar sadece geriye dönüşler değildi. Sadece hafıza dosyalarımda gezinmiyordum, aslında o zaferler sırasında hissettiğim duygusal durumdan yararlanıyordum ve bunu yaparken bir kez daha sempatik sinir sistemime erişiyordum. Adrenalinim kontrolü ele geçirdi, acım yeterince azalmaya başladı ve hızım

aldı. Kollarımı sallayıp adımlarımı uzatmaya başladım. Kırık ayaklarım hala kanlı bir haldeydi, kabarcıklarla doluydu, ayak tırnaklarım neredeyse her ayak parmağını soyuyordu, ama vurmaya devam ettim ve çok geçmeden koşuculara acı dolu bir ifadeyle koşu yapan ben oldum.

O andan itibaren Kurabiye Kavanozu, kim olduğumu ve neler yapabileceğimi hatırlatmaya ihtiyaç duyduğumda kullandığım bir kavram haline geldi. Hepimizin içinde bir kurabiye kavanozu vardır çünkü hayat, her zaman bizi sınamıştır. Şu anda kendinizi kötü hissediyor ve hayattan yıpranıyor olsanız bile, zorlukların üstesinden gelip başarının tadına vardığınız bir veya iki zamanı düşünebileceğinizi garanti ederim. Bunun büyük bir zafer olmasına da gerek yok. Küçük bir şey olabilir.

Bugün hepimizin tam zaferi istediğini biliyorum, ama kendime okumayı öğretirken, tek bir paragraftaki her kelimeyi anlayabildiğimde mutlu olurdum. Üçüncü sınıf okuma düzeyinden lise son sınıf düzeyine geçmek için hala kat etmem gereken uzun bir yol olduğunu biliyordum, ancak bunun gibi küçük bir zafer bile öğrenmeye ve kendi içimde daha fazlasını bulmaya olan ilgimi sürdürmem için yeterliydi. İlk haftada beş kilo vermeden, üç aydan kısa bir sürede yüz kilo veremezsiniz. Kaybettiğim ilk beş kilo küçük bir başarıydı ve çok fazla gibi görünmüyor ama o zamanlar bu, kilo verebileceğimin ve hedefimin ne kadar imkansız olsa da imkansız olmadığının kanıtıydı!

Bir roket gemisindeki motor, önce küçük bir kıvılcım olmadan ateşlenmez. Hepimizin hayatlarımızda büyük başarıları beslemek için küçük kıvılcımlara, küçük başarılara ihtiyacı var. Küçük başarılarınızı bir ateş gibi düşünün. Şenlik ateşi yakmak istediğinizde büyük bir kütük yakarak başlamazsınız. Bir miktar cadı saçı topluyorsunuz; küçük bir saman yığını ya da bir miktar kuru, ölü ot. Onu yakarsınız ve ardından ağaç kütüğünüzü ateşe beslemeden önce küçük ve daha büyük çubuklar eklersiniz. Çünkü küçük yangınları başlatan küçük kıvılcımlar, sonunda tüm ormanı yakmaya yetecek kadar ısı üretiyor.

Henüz yararlanabileceğiniz büyük bir başarınız yoksa, öyle olsun. Küçük zaferleriniz, tadını çıkaracağınız kurabiyelerinizdir ve bunların tadını çıkardığınızdan emin olun. Evet, Hesap Verebilirlik Aynasına baktığımda kendime karşı serttim ama küçük bir zafer talep edebildiğimde kendimi de övdüm çünkü buna hepimizin ihtiyacı var ve çok azımız başarılarımızı kutlamak için zaman ayırırız. Elbette, şu anda bunlardan keyif alabiliriz ama hiç dönüp dönüp onlara bakıyor muyuz?

Kazanmayı tekrar tekrar hissediyor musun? Belki bu sana narsistçe gelebilir. Ama burada görkemli günlerle ilgili saçmalıklardan bahsetmiyorum. Kendi kıçına girip arkadaşlarını eskiden ne kadar baş belası olduğuna dair hikayelerle sıkmanı önermiyorum . Kimse bu saçmalığı duymak istemez.
Sizi yeni ve daha büyük başarılara itmek için geçmiş başarılardan yararlanmaktan bahsediyorum. Çünkü savaşın sıcağında, her şey gerçeğe dönüştüğünde, kendi yorgunluğumuzu, depresyonumuzu, acımızı ve sefaletimizi aşmak için ilham almamız gerekiyor. Kahrolası bir cehenneme dönüşmek için bir grup küçük yangını ateşlememiz gerekiyor.

Ancak işler kötüye giderken Kurabiye Kavanozunu kazmak odaklanmayı ve kararlılığı gerektirir çünkü ilk başta beyin oraya gitmek istemez. Size acı çektiğinizi ve amacınızın imkansız olduğunu hatırlatmak istiyor. Acıyı durdurmak için seni durdurmak istiyor. San Diego'daki o gece fiziksel olarak hayatımın en zor gecesiydi. Kendimi hiç bu kadar kırılmış hissetmemiştim ve alınacak ruh da yoktu. Bir kupa için yarışmıyordum. Yolumda duran kimse yoktu. Devam etmek için dayanmam gereken tek şey kendimdi.

Kurabiye Kavanozu benim enerji bankam oldu. Acı çok fazla olduğunda, içine daldım ve bir ısırık aldım. Acı hiçbir zaman dinmedi ama bunu sadece dalgalar halinde hissettim çünkü beynim başka türlü meşguldü, bu da bana basit soruları bastırmamı ve zamanı kısaltmamı sağladı. Her tur, farklı bir kurabiyeyi, başka bir küçük ateşi kutlayan bir zafer turuna dönüştü. Seksen birinci mil seksen iki oldu ve bir buçuk saat sonra doksanlardaydım. Hiç antrenman yapmadan doksan mil koşardım! Bu saçmalığı kim yapıyor? Bir saat sonra doksan beş yaşındaydım ve neredeyse on dokuz saat boyunca neredeyse hiç durmadan koştuktan sonra bunu başardım! Yüz mil vuracaktım! Yoksa öyle miydim? Hatırlayamadım, bu yüzden emin olmak için bir tur daha koştum.

Yarışım sonunda sona eren 160 kilometrelik koşunun ardından sendeleyerek bahçe sandalyeme doğru yürüdüm ve ben sisin içinde titrerken Kate vücudumun üzerine kamuflajlı bir panço astarı koydu. Üzerimden buhar döküldü. Görüşüm bulanıktı. Bacağımda sıcak bir şey hissettiğimi, aşağıya baktığımı ve tekrar kan işediğimi gördüğümü hatırlıyorum. Bundan sonra ne olacağını biliyordum ama portatif tuvaletler yaklaşık on iki metre uzaktaydı, bu da kırk mil ya da 4000 mil kadar olabilirdi. Ayağa kalkmaya çalıştım ama başım çok dönmüştü ve o sandalyeye yığıldım; hareketsiz bir nesne, az sonra kaçınılmaz gerçeği kabul etmeye hazırdı.

kendimi sikeyim. Bu sefer çok daha kötüydü. Sırtımın tamamı ve alt kısmı sıcak dışkıyla kaplanmıştı.

Kate acil durumun neye benzediğini biliyordu. Toyota Camry'mize doğru koştu ve arabayı yanımdaki çimenli tümseğe park etti. Bacaklarım taştan donmuş fosiller kadar sertti ve arka koltuğa kaymak için ona yaslandım.
Direksiyon başında çılgına dönmüştü ve beni doğrudan acil servise götürmek istiyordu ama ben eve gitmek istiyordum.

Chula Vista'da bir apartman kompleksinin ikinci katında yaşıyorduk ve beni merdivenden yukarı çıkarırken kollarımı boynuna dolayarak sırtına yaslandım. Dairemizin kapısını açarken beni sıvaya yaslayarak dengeledi. Bayılmadan önce içeriye birkaç adım attım.

Birkaç dakika sonra mutfağın zeminine geldim. Sırtım hâlâ bok içindeydi, kalçalarım kan ve idrarla kaplıydı. Ayaklarım su toplamıştı ve on iki yerden kanıyordu. On ayak tırnağımdan yedisi gevşek bir şekilde sallanıyordu ve yalnızca ölü deri parçalarıyla birbirine bağlıydı. Küvet ve duş kombinasyonumuz vardı ve banyoya doğru sürünerek küvete girmeme yardım etmeden önce duşu çalıştırdı. Üzerime yağmur yağarken orada çıplak yattığımı hatırlıyorum. Titredim, hissettim ve ölüm gibi göründüm, sonra tekrar işemeye başladım. Ama benden çıkan şey kan ya da idrar yerine koyu kahverengi safraya benziyordu.

Korkuya kapılan Kate annemi aramak için koridora çıktı. Doktor olan bir arkadaşıyla yarışa gitmişti. Doktor belirtilerimi duyunca böbrek yetmezliği olabileceğimi ve acilen acile gitmem gerektiğini söyledi. Kate telefonu kapattı, hızla banyoya girdi ve beni cenin pozisyonunda sol tarafımda yatarken buldu.

"Seni hemen acil servise götürmemiz lazım David!"

Sürekli konuşuyor, bağırıyor, ağlıyor, sisin içinden bana ulaşmaya çalışıyordu ve söylediklerinin çoğunu duymuştum ama hastaneye gidersek bana ağrı kesici vereceklerini biliyordum ve bunu saklamak istemiyordum. ağrı. Az önce hayatım boyunca en muhteşem başarıyı elde etmiştim. Cehennem Haftasından daha zordu, benim için SEAL olmaktan daha önemliydi ve Irak'a konuşlanmamdan daha zorlayıcıydı çünkü bu sefer başarmıştım.

daha önce kimsenin yaptığından emin olmadığım bir şey. Sıfır hazırlıkla 101 mil koştum.

O zaman kendimi ucuza sattığımı biliyordum. Orada yararlanılacak yepyeni bir performans seviyesi vardı. İnsan bedeni çoğumuzun mümkün olduğunu düşündüğünden çok daha fazlasına dayanabilir ve bunu başarabilir ve her şey zihinde başlayıp biter. Bu bir teori değildi. Lanet bir kitapta okuyacağım bir şey değildi. Bunu ilk elden Hospitality Point'te deneyimlemiştim.

Bu son kısım. Bu acı ve ıstırap. Bu benim ödül törenimdi. Bunu ben kazanmıştım. Bu, en azından kısa bir süre için kendi zihnime hakim olduğumun ve az önce başardığım şeyin özel bir şey olduğunun kanıtıydı. Orada, küvette kıvrılmış, cenin pozisyonunda titreyerek, acının tadını çıkarırken, başka bir şey daha düşündüm. Sıfır eğitimle 101 mil koşabilseydim, biraz hazırlıkla neler yapabileceğimi hayal edin.

ZORLUK #6

Kurabiye Kavanozunuzun envanterini çıkarın. Günlüğünüzü tekrar açın. Hepsini yaz. Unutmayın, bu kişisel kupa odanızda keyifli bir yürüyüş değil. Başarı listenizi yazmayın. Sigarayı bırakmak, depresyonu veya kekemeliği yenmek gibi hayatta üstesinden geldiğiniz engelleri de ekleyin. Hayatınızda daha önce başarısız olduğunuz, ancak ikinci veya üçüncü kez tekrar denediğiniz ve sonunda başarılı olduğunuz küçük görevleri ekleyin. Bu mücadelelerin, bu rakiplerin üstesinden gelmenin ve kazanmanın nasıl bir şey olduğunu hissedin. Sonra işe koyulun.

Her antrenmandan önce iddialı hedefler belirleyin ve geçmiş zaferlerin sizi yeni kişisel başarılara taşımasına izin verin. Koşu veya bisiklete binme söz konusuysa, aralıklı çalışma yapmak için biraz zaman ayırın ve en iyi kilometre mesafenizi aşmak için kendinize meydan okuyun. Veya tam bir dakika boyunca maksimum kalp atış hızınızı koruyun, ardından iki dakika. Evdeyseniz, pull-up'lara veya şınavlara odaklanın. İki dakika içinde mümkün olduğu kadar çok şey yapın. Daha sonra elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın. Acı vurduğunda ve hedefinize ulaşmanıza engel olmaya çalıştığında, yumruğunuzu suya daldırın, bir kurabiye çıkarın ve bırakın sizi beslesin!

Entelektüel büyümeye daha fazla odaklanıyorsanız, her zamankinden daha fazla ve daha uzun süre çalışmak veya belirli bir ayda rekor sayıda kitap okumak için kendinizi eğitin. Kurabiye Kavanozunuz da burada yardımcı olabilir. Çünkü bu meydan okumayı doğru bir şekilde gerçekleştirir ve kendinize gerçekten meydan okursanız, herhangi bir egzersizde acının, can sıkıntısının veya kendinizden şüphe duymanın başladığı bir noktaya gelirsiniz ve bunun üstesinden gelmek için geri adım atmanız gerekir. Kurabiye Kavanozu, kendi düşünce sürecinizin kontrolünü ele geçirmeniz için kısayolunuzdur. Bu şekilde kullan! Buradaki amaç, kendini bir kahraman gibi hissettirmek değil. Bu benim için bir yaşasın seansı değil. Savaşın hararetinde tekrar başarılı olmak için bu enerjiyi kullanabilmek için ne kadar belalı biri olduğunuzu hatırlamaktır!

Anılarınızı ve bunların körüklediği yeni başarıları sosyal medyada yayınlayın ve şu hashtag'leri ekleyin: #canthurtme #cookiejar.

YEDİ BÖLÜM

7.EN GÜÇLÜ SİLAH

Şimdiye ,
kadarki en büyük başarımın ardından gelen ışıltının tadını çıkarırken bir Pazartesi sabahı tekrar masamdaydım. SBG benim komutanımdı ve birkaç gün izin almak için ondan izin aldım ve bilinen tüm mazeretleri aldım. Bunun yerine şişmiş, ağrılı ve perişan bir halde kendimi yataktan kaldırdım, topallayarak işe koyuldum ve o sabah daha sonra Chris Kostman'ı aradım.

Bunu sabırsızlıkla bekliyordum. Onun meydan okumasını kabul ettiğimi ve yirmi dört saatten kısa bir sürede 101 mil koştuğumu duyduktan sonra sesindeki tatlı şaşkınlık tonunu hayal ettim. Belki Badwater yetkilisine girişimi yaparken biraz gecikmiş bir saygı bile gösterebilirdi. Bunun yerine aramam sesli mesaja yönlendirildi. Ona asla geri dönmediği kibar bir mesaj bıraktım ve iki gün sonra ona bir e-posta gönderdim.

> Efendim, nasılsınız? 18 saat 56 dakikada kalifiye olmak için gereken yüz mili koştum... Şimdi Badwater'a girmek için ne yapmam gerektiğini bilmek istiyorum... böylece [Özel Harekat Savaşçısı] vakfı için para toplamaya başlayabiliriz.
> Tekrar teşekkürler...

Cevabı ertesi gün geldi ve bu beni çok şaşırttı.

> Yüz millik bitişiniz için tebrikler. Ama o zaman gerçekten durdun mu?
> Yirmi dört saatlik bir etkinliğin amacı yirmi dört saat boyunca devam etmektir...
> Her neyse...başvurabileceğiniz duyuru için takipte kalın...Yarış 24-26 Temmuz'da yapılacak.
>
> Saygılarımla,

Chris Kostman

Onun cevabını kişisel olarak algılamadan edemedim. Çarşamba günü, o cumartesi günü yirmi dört saatte yüz mil koşmamı önerdi. Bunu onun gerektirdiğinden daha kısa sürede hallettim ve o hala etkilenmedi mi? Kostman ultra yarışlarda deneyimli biriydi, bu yüzden arkamda parçaladığım bir düzine performans engelinin ve acı eşiğinin olduğunu biliyordu. Açıkçası bunların hiçbiri onun için pek bir şey ifade etmiyordu.

Ona cevap yazmadan önce bir hafta sakinleştim ve bu arada özgeçmişimi desteklemek için diğer yarışlara baktım. Yılın sonlarına doğru çok az kişi mevcuttu. Catalina'da elli kilometrelik bir rakam buldum ama Kostman gibi bir adamı yalnızca üç haneli rakamlar etkileyebilir. Üstelik San Diego Bir Günü'nün üzerinden tam bir hafta geçmişti ve vücudum hala devasa bir şekilde sikilmiş durumdaydı. 101. mili bitirdiğimden beri bir metre koşmamıştım. Çürütmeyi hazırlarken hayal kırıklığım imleçle birlikte parladı.

Bana geri e-posta gönderdiğiniz için teşekkürler. Görüyorum ki sen de benim kadar konuşmaktan zevk alıyorsun. Sizi hala rahatsız ediyor olmamın tek nedeni, bu yarışın ve bunun arkasındaki nedenin önemli olması... Yapmam gerektiğini düşündüğünüz başka sıralama yarışları varsa, lütfen bana bildirin... Bilmem gerektiğini bildirdiğiniz için teşekkürler. yirmi dört saatin tamamını çalıştırmak için. Bir dahaki sefere bunu yapacağımdan emin olacağım.

Yanıt vermesi bir hafta daha sürdü ve çok fazla umut vaat etmedi ama en azından bunu alayla tuzladı.

Merhaba David,

Şimdiden başvuru dönemi olan 3-24 Ocak'a kadar biraz daha ultra egzersiz yapabilirseniz harika. Değilse, mümkün olan en iyi başvuruyu 3-24 Ocak aralığında gönderin ve parmaklarınızı çaprazlayın.

Coşkunuz için teşekkürler,

Chris

Bu noktada Chris Kostman'ı Badwater'a girme şansımdan çok daha fazla sevmeye başlıyordum. Benim bilmediğim şey, çünkü o asla

Bahsedilen, Kostman'ın yılda 1.000'den fazla başvuruyu inceleyen Badwater kabul komitesindeki beş kişiden biri olduğudur.
Her jüri üyesi her başvuruyu puanlıyor ve toplam puanlarına göre en iyi doksan başvuran, liyakat esasına göre yer alıyor. Görünüşe göre özgeçmişim zayıftı ve ilk doksana giremezdi. Öte yandan Kostman'ın arka cebinde on joker kart vardı. Bana zaten bir yer garanti edebilirdi ama bir nedenden dolayı beni zorlamaya devam etti. Adil bir pay alabilmek için bir kez daha asgari standardın ötesinde olduğumu kanıtlamam gerekecekti. SEAL olmak için üç Cehennem Haftasıyla uğraşmak zorundaydım ve şimdi, eğer gerçekten Badwater'ı yönetmek ve ihtiyaç sahibi ailelere para toplamak istiyorsam, başvurumu kurşun geçirmez hale getirmenin bir yolunu bulmam gerekecekti.

Cevabıyla birlikte gönderdiği bağlantıya dayanarak, Badwater başvurusunun süresinden önce bir ultra yarışın daha planlandığını buldum. Adı Hurt 100'dü ve adı yalan değildi. Dünyanın en zorlu 160 kilometrelik parkur yarışlarından biri olan yarış, Oahu adasındaki üçlü gölgelik yağmur ormanında yapıldı. Bitiş çizgisini geçmek için dikey olarak 24.500 feet yukarı ve aşağı koşmam gerekecekti. Bu biraz Himalaya saçmalığı. Irk profiline baktım. Hepsi keskin yükselişler ve derin dalışlardı. Aritmik bir EKG'ye benziyordu. Bu yarışı soğukken yapamazdım. En azından biraz eğitim almadan bunu bitirmem mümkün değil, ama Aralık ayı başlarında hâlâ o kadar çok ıstırap içindeydim ki, daireme giden merdivenleri çıkmak tam bir işkenceydi.

Sonraki hafta sonu, Las Vegas Maratonu için Interstate 15'i Vegas'a yaklaştırdım. Bir anda olmadı. "Bir Gün San Diego" kelimesini duymadan aylar önce Kate, annem ve ben 5 Aralık'ı takvimlerimizde daire içine almıştık. 2005'ti, Strip'te Las Vegas Maratonu'nun başladığı ilk yıldı ve biz de bu pisliğin bir parçası olmak istedik. Ama bunun için hiç antrenman yapmadım, sonra San Diego Bir Gün oldu ve Vegas'a vardığımızda zindelik seviyem hakkında hiçbir yanılsama yaşamadım. Ayrılmadan önceki sabah koşmaya çalıştım ama ayaklarımda hâlâ stres kırıkları vardı, medial tendonlarım titriyordu ve özel bir bandajla sarılıyken bile bileklerimi sabitleyebileceğini fark etmiştim, daha fazla dayanamadım. çeyrek milden fazla. Bu yüzden yarış günü Mandalay Bay Casino & Resort'a geldiğimizde koşmayı planlamadım.

Güzel bir sabahtı. Müzik yükseliyordu, sokakta binlerce gülen yüz vardı, temiz çöl havası ürperticiydi ve güneş

parlıyordu. Koşu koşulları pek iyileşmedi ve Kate yola çıkmaya hazırdı. Amacı beş saat ara vermekti ve ilk kez amigo kız olmaktan memnun oldum. Annem her zaman yürümeyi planlamıştı ve ben de onunla mümkün olduğu kadar uzun süre yürüyeceğimi, sonra bitiş çizgisine kadar bir taksi çevirip hanımlarıma tezahürat yapacağımı düşündüm.

Saat sabah 7'yi vurduğunda üçümüz de kitlelerle birlikte ayağa kalktık ve birisi resmi geri sayımı başlatmak için mikrofona çıktı. "On...dokuz...sekiz..." Bire vurduğunda bir korna sesi duyuldu ve sanki Pavlov'un köpeği gibi içimde bir şeyler tıkırdadı. Hala ne olduğunu bilmiyorum. Belki de rekabetçi ruhumu hafife aldım. Belki de Donanma SEAL'lerinin dünyadaki en sert orospu çocukları olması gerektiğini bildiğim içindi. Kırık bacaklar ve kırık ayaklarla koşmamız gerekiyordu. Ya da uzun zaman önce inandığım efsane böyleydi. Her ne ise, bir şey tetiklendi ve korna sokakta yankılanırken gördüğümü hatırladığım son şey, ben bulvardan aşağıya doğru hücum edip gözden kaybolurken Kate ile annemin yüzlerindeki şok ve gerçek endişeydi.

Ağrı ilk çeyrek mil boyunca ciddiydi ama bundan sonra adrenalin hakim oldu. İlk mili 7:10'da vurdum ve asfalt arkamda eriyormuş gibi koşmaya devam ettim. Yarışa on kilometre kala zamanım kırk üç dakika civarındaydı. Bu doğru, ama saate odaklanmamıştım çünkü önceki gün nasıl hissettiğimi düşünürsek, gerçekten 6,2 mil koştuğuma hala tamamen inanamıyordum! Vücudum kırılmıştı. Bu nasıl oluyordu? Benim durumumdaki çoğu insanın her iki ayağı da yumuşak alçıda olurdu ve burada bir maraton koşuyordum!

On üçüncü mil yani yolun yarısına vardım ve resmi saati gördüm. "1:35:55" yazıyordu. Hesabı yaptım ve Boston maratonuna katılmaya hak kazanma arayışında olduğumu fark ettim, ancak tam da zirvedeydim. Kendi yaş grubumda kalifiye olabilmem için yarışı 3:10:59'un altında bitirmem gerekiyordu. İnanamayarak güldüm ve kağıt bir bardağa Gatorade koydum. İki saatten kısa bir sürede oyun tersine döndü ve bu şansı bir daha asla yakalayamayabilirim. O zamana kadar kişisel hayatımda ve savaş alanında o kadar çok ölüm görmüştüm ki yarının garanti olmadığını biliyordum. Önümde bir fırsat vardı ve eğer bana bir fırsat verirseniz o orospu çocuğunu kurtarırım!

Kolay değildi. İlk on üç mil boyunca bir adrenalin dalgasında sörf yaptım, ancak ikinci yarının her santimini hissettim ve on sekiz milde bir duvara çarptım. Bu, maraton koşularında yaygın bir temadır, çünkü on sekiz mil genellikle bir koşucunun glikojen seviyelerinin düştüğü zamandır ve ben çılgına dönüyordum, ciğerlerim inip kalkıyordu. Bacaklarım derin Sahra kumlarında koşuyormuş gibi hissettim. Durup biraz ara vermem gerekiyordu ama reddettim ve iki kilometre sonra kendimi yenilenmiş hissettim. Bir sonraki saate yirmi iki milde ulaştım. Otuz saniyelik tempomdan düşmüş olmama rağmen hala Boston'un peşindeydim ve sıralamaya girebilmek için son dört milin elimden gelenin en iyisini yapması gerekiyordu.

Derine indim, kalçalarımı yukarı kaldırdım ve adımlarımı uzattım. Son virajı döndüğümde ve Mandalay Körfezi'ndeki bitiş çizgisine doğru hücum ederken, ele geçirilmiş bir adamdım. Binlerce kişi kaldırımda toplanarak tezahürat yaptı. Eve doğru koşarken her şey benim için çok güzel bir bulanıklıktı.

Son iki mili yedi dakikanın altında bir hızla koştum, yarışı 3:08'in biraz üzerinde bitirdim ve Boston'a katılmaya hak kazandım. Las Vegas sokaklarında bir yerlerde eşim ve annem kendi mücadeleleriyle uğraşır ve onları bitirmek için onların üstesinden gelirlerdi ve ben bir çim parçasına oturup onları beklerken, içinden çıkamadığım başka bir basit soru üzerinde düşünürdüm. Bu yeni bir olaydı ve korkuya dayalı, acı verici ya da kendi kendini sınırlayan bir şey değildi. Bu açık hissettim.

Neler yapabilirim?

SEAL eğitimi beni birkaç kez uçurumun eşiğine getirmişti ama ne zaman beni yense bir darbe daha almak için ayağa kalktım. Bu deneyim beni zorlaştırdı ama aynı zamanda daha fazlasını istememi de sağladı ve Navy SEAL'in günlük hayatı hiç de böyle değildi. Sonra San Diego Bir Günü geldi, şimdi de bu. Bir mil yürümek bile işim olmadığında, bir maratonu elit bir tempoda (bir hafta sonu savaşçısı için) bitirmiştim. Her ikisi de mümkün görünmeyen inanılmaz fiziksel becerilerdi. Ama bunlar olmuştu.

Neler yapabilirim?

Bu soruya cevap veremedim ama o gün bitiş çizgisine baktığımda ve neler başardığımı düşündüğümde, hepimizin farkında olmadan masaya bir sürü para bıraktığımızı anladım. Alışkanlık olarak elimizden gelenin en iyisini yapmaktan daha azıyla yetiniriz; işte, okulda, ilişkilerimizde ve

oyun alanı veya yarış pisti. Bireyler olarak yerleşiriz ve çocuklarımıza ellerinden gelenin en iyisinden daha azına razı olmayı öğretiriz ve tüm bunlar topluluklarımızda ve bir bütün olarak toplum içinde dalgalanır, birleşir ve çoğalır. Vegas'ta kötü bir hafta sonundan bahsetmiyoruz, ATM'de nakit kaybı da yok. O anda, bu sonsuza kadar boktan dünyada bu kadar çok mükemmelliği kaçırmanın bedeli bana hesaplanamaz geldi ve hala da öyle geliyor. O zamandan beri bunu düşünmeyi bırakmadım.

* * *

Fiziksel olarak birkaç gün içinde Vegas'tan geri döndüm. Yani yeni normalime dönmüştüm: San Diego Bir Gün'den sonra eve döndüğümde yaşadığım aynı ciddi ama katlanılabilir acıyla uğraşıyordum. Ertesi Cumartesi günü ağrılarım hala oradaydı ama iyileşme sürecim sona erdi. Antrenmana başlamam gerekiyordu yoksa Hurt 100 sırasında patikalarda tükenecektim ve Badwater diye bir şey olmayacaktı. Ultras'a nasıl hazırlanılacağı hakkında bir şeyler okuyordum ve birkaç yüz mil haftada ulaşmanın hayati önem taşıdığını biliyordum. 14 Ocak'taki yarış gününden önce gücümü ve dayanıklılığımı geliştirmek için yalnızca bir ayım vardı.

Ayaklarım ve bacaklarım sağa bile yakın değildi, bu yüzden hem ayaklarımdaki kemikleri hem de tendonlarımı stabilize etmek için yeni bir yöntem buldum. Yüksek performanslı parçalar satın aldım, bunları ayak tabanlarımla aynı hizada olacak şekilde kestim ve ayak bileklerime, topuklarıma ve baldırlarıma kompresyon bandıyla bantladım. Ayrıca koşu duruşumu düzeltmek ve baskıyı azaltmak için ayakkabılarıma küçük bir topuk takozu yerleştirdim. Çektiklerimden sonra, (neredeyse) ağrısız koşmamı sağlamak için pek çok destek gerekti.

İstikrarlı bir işte çalışarak yüzlerce kilometrelik haftalar geçirmek kolay değildi ama bu bir mazeret değildi. Chula Vista'dan Coronado'ya işe gidip gelmek için yaptığım on altı millik yol benim koşum oldu. Ben orada yaşarken Chula Vista'nın kişiliği bölünmüştü. Yaşadığımız yerin daha güzel, daha yeni, orta sınıf bir kısmı vardı; etrafı kumlu, tehlikeli sokaklardan oluşan beton bir ormanla çevriliydi. Bu, şafak vakti otoyol üst geçitlerinin altında ve Home Depot nakliye ambarlarının yanında geçtiğim kısımdı. Bu, turist broşürünüzün güneşli San Diego versiyonu değildi.

Seçtiğim Imperial Beach'e ulaşmadan önce araba egzozunu ve çürüyen çöpü kokladım, sıçrayan fareleri gördüm ve uykusuz evsizler kamplarından kaçtım.

yedi millik Silver Strand bisiklet yolunun yukarısında. Coronado'nun dönüm noktası olan oteli, yüzyılın başındaki Hotel Del Coronado'yu ve günü uçaklardan atlayıp ateş ederek geçirdiğim Donanma Özel Harp Komutanlığı tarafından paylaşılan aynı geniş kum şeridine bakan bir dizi lüks apartman kulesinin yanından güneye doğru uzanıyordu. silahlar. Navy SEAL efsanesini gerçek tutmaya çalışarak yaşıyordum!

Bu on altı millik alanı haftada en az üç kez koştum. Bazı günler ben de eve koştum ve cuma günleri bir de koşu koşusu ekledim. Standart sırt çantamın radyo çantasının içine, yirmi beş kiloluk iki ağırlığı kaydırdım ve dörtlü kuvvet oluşturmak için yirmi mil kadar tam yükle koştum. Ben sabah 5'te uyanmayı ve takım arkadaşlarımın çoğu kahvelerini bile bitirmemişken bankada üç saatlik kardiyo çalışmasıyla işe başlamayı seviyordum. Bana zihinsel bir üstünlük, daha iyi bir kişisel farkındalık duygusu ve bir ton özgüven kazandırdı ve bu da beni daha iyi bir SEAL eğitmeni yaptı. Şafak vaktinde kalkıp dışarı çıkmak sana bunu yapacaktır. Bu sizi hayatınızın her alanında daha iyi hale getirir.

İlk gerçek anlaşma haftam boyunca yetmiş yedi mil koştum. Ertesi hafta, Noel Günü'ndeki on iki millik bir koşu da dahil olmak üzere 109 mil koştum. Sonraki hafta, Yeni Yıl Günü'nde on dokuz millik bir koşu da dahil olmak üzere 111,5'e çıkardım ve ertesi hafta bacaklarımı inceltmek için geri çekildim, ancak yine de 90,5 mil aldım. gelmek bir arazi koşusuydu ve daha önce hiç parkurda koşmamıştım. Bir sürü yere çarpmıştım, ama bir saat çalışırken tek bir yolda uzun mesafe koşmamıştım. Hurt 100 yirmi millik bir parkurdu ve yarışa başlayanların sadece küçük bir bölümünün beş turu tamamladığını duymuştum. Badwater özgeçmişimi doldurmak için bu son şansımdı. Başarılı bir sonuç için çok şey sürdüm ve yarış hakkında ve ultra koşu hakkında hala bilmediğim çok şey vardı.

	AM	NOON	PM
WEEK 3 TOTAL=111.5	WEEK 3		
MON 26 DEC TOTAL: 15m	15 MILES		
TUE 27 DEC TOTAL: 20m	20.0 MILES	FIRST DAY NEW SHOES	
WED 28 DEC TOTAL: 14m		14.0 MILES	
THU 29 DEC TOTAL: 11m		11.0 MILES	
FRI 30 DEC TOTAL: 16.5m		16.5 MILES	
SAT 31 DEC TOTAL: 16.0m	11.4 MILES	4.6 MILES	
SUN 1 JAN TOTAL: 19.0m	17.0 MILES		2.0 MI
WEEK 3 TOTAL = 111.5 MILES			

Hurt 100 3. Hafta antrenman günlüğü

Honolulu'ya birkaç gün erken uçtum ve aktif görevde olanların ve gazilerin şehre geldiklerinde aileleriyle birlikte kaldıkları bir askeri otel olan Halekoa'ya yerleştim. Haritaları incelemiştim ve arazinin temellerini biliyordum ama yakından görmemiştim, bu yüzden yarıştan bir gün önce Hawaii Doğa Merkezi'ne gittim ve kadifemsi, yeşim rengi dağlara baktım. Tek görebildiğim, yoğun yeşilin içinde kaybolan kırmızı toprağın dik bir kesitiydi. Yarım mil kadar patika boyunca yürüdüm ama ancak yürüyebildiğim kadar mesafe vardı. Giderek daralıyordum ve ilk mil yokuş yukarıydı. Bunun ötesindeki her şey bir süre daha sır olarak kalmalıydı.

Yirmi millik parkurda yalnızca üç yardım istasyonu vardı ve sporcuların çoğu kendine güveniyordu ve kendi beslenme rejimlerini ayarlıyorlardı. Hâlâ acemiydim ve konu yakıt olduğunda neye ihtiyacım olduğuna dair hiçbir fikrim yoktu. Yarış günü sabah saat 5.30'da yola çıkmak üzereyken otelde bir kadınla tanıştım. Çaylak olduğumu biliyordu ve yola devam etmek için yanımda ne getirdiğimi sordu. Ona az miktardaki aromalı enerji jellerimi ve CamelBak'ımı gösterdim.

"Tuz hapı getirmedin mi?" diye sordu, şok olmuştu. Omuz silktim. Tuz hapının ne olduğunu bilmiyordum. Yüz tanesini avucuma döktü.
“Her saat başı bunlardan iki tane al. Kramp girmeni önleyecekler.”

"Anlaşıldı." Gülümsedi ve sanki benim berbat geleceğimi görüyormuş gibi başını salladı.

Güçlü bir başlangıç yaptım ve kendimi harika hissettim, ancak yarış başladıktan kısa bir süre sonra canavar gibi bir parkurla karşı karşıya olduğumun farkına vardım. Sınıf ve yükselti farkından bahsetmiyorum. Bunu bekliyordum. Beni şaşırtan tüm kayalar ve köklerdi. Birkaç gündür yağmur yağmadığı için şanslıydım çünkü giymem gereken tek şey, çok az lastik sırtı olan standart koşu ayakkabılarımdı.
Sonra CamelBak'ım altıncı milde kırıldı.

Onu salladım ve çekiçlemeye devam ettim, ancak su kaynağı olmadığı için sıvı alımı için yardım istasyonlarına güvenmek zorunda kalacaktım ve aralarında kilometrelerce mesafe vardı. Henüz (bir kişilik) destek ekibim bile yoktu. Kate kumsalda dinleniyordu ve yarışın ilerleyen saatlerine kadar gelmeyi planlamıyordu ki bu da benim hatamdı. Bir tatil sözü vererek onu gelmeye ikna ettim ve o sabah erkenden Hawaii'nin tadını çıkarması ve acıyı bana bırakması konusunda ısrar ettim. CamelBak olsun ya da olmasın, benim zihniyetim yardım istasyonundan yardım istasyonuna gidip ne olacağını görmekti.

Yarış başlamadan önce insanların Karl Meltzer hakkında konuştuğunu duydum.
Onu esnerken ve ısınırken görmüştüm. Lakabı Sürat Keçisi'ydi ve yarışı yirmi dört saatten kısa sürede tamamlayan ilk kişi olmaya çalışıyordu. Geri kalanımız için otuz altı saatlik bir süre sınırı vardı.
İlk turum dört buçuk saat sürdü ve daha sonra kendimi iyi hissettim, hazırlık için yaptığım tüm uzun günler göz önüne alındığında bu beklenebilirdi, ama aynı zamanda endişeliydim çünkü her tur bir iniş ve çıkış gerektiriyordu.

Yaklaşık 5.000 dikey fit ve ayak bileğimi döndürmemek için her adıma dikkat etmek için gereken odaklanma miktarı zihinsel yorgunluğumu artırdı. Medial tendonum her seğirdiğinde rüzgâra maruz kalan ham bir sinir gibi hissediyordum ve tek bir tökezlemenin titreyen ayak bileğimi büküp yarışımı bitirebileceğini biliyordum. Bu baskıyı her an hissettim ve sonuç olarak beklediğimden daha fazla kalori yaktım. Bu bir sorundu çünkü yakıtım çok azdı ve su kaynağı olmadan etkili bir şekilde su içemiyordum.

Turlar arasında su içtim ve karnım çalkalanarak ikinci döngüme başladım, dağlara doğru bir mil uzunluğunda, 800 metrelik tırmanışa (temelde düz yokuş yukarı) doğru yavaş bir koşuyla. İşte o zaman yağmur başladı. Kırmızı toprak yolumuz dakikalar içinde çamura dönüştü. Ayakkabılarımın tabanı onunla kaplıydı ve kayaklar kadar kaygandı. Parlak derin su birikintilerinden geçtim, inişlerden aşağı kaydım ve çıkışlarda kaydım. Tam vücut sporuydu. Ama en azından su vardı. Ne zaman kurusam başımı geriye atıp ardına kadar açtım ve yaprak çürüklüğü ve bok kokan üçlü gölgelik ormanın içinden süzülen yağmurun tadını çıkardım. Doğurganlığın vahşi korkusu burun deliklerimi işgal etti ve tek düşünebildiğim, lanet olası dört tur daha koşmam gerektiğiydi!

Otuz milde vücudum bazı olumlu haberler verdi. Ya da belki de üstü kapalı bir iltifatın fiziksel tezahürüydü? Ayak bileklerimdeki tendon ağrısı kaybolmuştu... çünkü ayaklarım tendonları stabilize edecek kadar şişmişti. Bu uzun vadede iyi bir şey miydi? Muhtemelen hayır, ama ultra devrede alabildiğinizi alırsınız, burada sizi kilometrelerce kateden her şeyle birlikte yuvarlanmak zorunda kalırsınız. Bu arada, kuadrisepslerim ve baldırlarım sanki balyozla vurulmuş gibi ağrıyordu. Evet, çok fazla koşmuştum ama çoğu (tekerlekli koşularım da dahil) San Diego'daki düz arazide, kaygan orman yollarında değil.

İkinci turumu tamamladığımda Kate beni bekliyordu ve Waikiki sahilinde dinlendirici bir sabah geçirdikten sonra, benim Yürüyen Ölüler'deki bir zombi gibi sisin içinden belirmemi dehşet içinde izledi. Oturup elimden geldiğince su içtim. O zamana kadar, bunun benim ilk arazi yarışım olduğu haberi yayılmıştı.

Hiç herkesin önünde bir sorun yaşadınız mı veya boktan bir gün/hafta/ay/yılın ortasındayken etrafınızdaki insanlar aşağılanmanızın kaynağı hakkında yorum yapmak zorunda hissettiniz mi? Belki sana gittiğin tüm yolları hatırlattılar

çok farklı bir sonuç elde edilebilir miydi? Şimdi bu olumsuzluğu tükettiğinizi ama üstüne bir de terli orman yağmuru altında altmış mil daha koşmanız gerektiğini hayal edin. Kulağa eğlenceli mi geliyor? Evet, yarışın konuşulan konusu bendim. Ben ve Karl Meltzer. Kimse onun yirmi dört saatten daha kısa bir deneyim için çabaladığına inanamadı ve benim gezegendeki en zorlu arazi yarışlarından birine, yetersiz tedarikle ve hazırlıksız, hiçbir arazi yarışı olmadan katılmam da aynı derecede şaşırtıcıydı. Üçüncü turuma başladığımda yarışta neredeyse yüz sporcudan yalnızca kırk kişi kalmıştı ve Luis Escobar adında bir adamla koşmaya başladım. Onuncu kez şu sözleri duydum:

"Yani bu senin ilk arazi yarışın mı?" O sordu. Başımı salladım. "Gerçekten yanlış olanı seçtin..."

"Biliyorum" dedim.

"Bu çok teknik bir..."

"Sağ. Ben aptalın tekiyim. Bugün bunu çok duydum."

"Sorun değil" dedi, "burada hepimiz bir sürü aptalız, dostum." Bana bir su şişesi uzattı. Bunlardan üçünü taşıyordu. "Bunu al. CamelBak'ını duydum."

Bu benim ikinci yarışım olduğundan ultra ritmini anlamaya başlıyordum.
Bu bana BUD/S'yi hatırlatan, rekabet ve dostluk arasındaki sürekli bir dans. Luis ve ben hem zamanla hem de birbirimizle yarışıyorduk ama birbirimizin bunu başarmasını istiyorduk. Bu işte yalnız ve birlikteydik ve o haklıydı. Biz bir çift salaktık.

Karanlık çöktü ve bizi zifiri karanlık bir orman gecesiyle baş başa bıraktı. Yan yana koşarken farlarımızın ışığı birleşerek daha geniş bir ışık yayıyordu ama ayrıldığımızda tek görebildiğim, önümde patikada zıplayan sarı bir toptu. Sayısız tuzak teli - incik yüksekliğindeki kütükler, kaygan kökler, likenlerle kaplı kayalar - görüş alanının dışında kaldı. Kaydım, tökezledim, düştüm ve küfrettim. Orman sesleri her yerdeydi. Dikkatimi çeken sadece böcekler dünyası değildi. Hawaii'de ve tüm adalarda, dağlarda yaban domuzu avlamak büyük bir eğlencedir ve usta avcılar genellikle pitbull'larını zincirlenmiş halde bırakırlar.

ormanda domuzlara uygun bir burun geliştirmek için. O aç boğaların her birinin çatırdadığını ve hırladığını duydum, ayrıca bazı domuzların ciyakladığını da duydum. Korkularının ve öfkelerinin, sidiklerinin ve boklarının, ekşi kahrolası nefeslerinin kokusunu duydum.

Yakındaki her havlama veya havlamada kalbim atladı ve o kadar kaygan bir araziye atladım ki yaralanma gerçek bir olasılıktı. Yanlış bir adım, kıçımı yarıştan ve Badwater çekişmesinden çıkarabilir. Kostman'ın haberi duyduğunu ve sanki başından beri böyle bir şeyin olacağını düşünüyormuş gibi başını salladığını hayal edebiliyordum. Artık onu oldukça iyi tanıyorum ve asla beni ele geçirmeye çalışmadı ama o zamanlar aklım böyle çalışıyordu. Ve Oahu'nun sarp, karanlık dağlarında yorgunluğum stresimi artırdı. Mutlak sınırıma yaklaştığımı hissettim ama hâlâ gidilecek kırk milden fazla yolum vardı!

Parkurun arka tarafında, karanlık ve nemli ormana doğru uzun bir teknik inişin ardından, patikanın üzerindeki bir kesikte önümde dönen başka bir far gördüm. Koşucu kıvrımlar halinde hareket ediyordu ve ona yetiştiğimde onun San Diego'da tanıştığım Akos Konya adında Macar bir koşucu olduğunu görebiliyordum. Yirmi dört saatte 134 mil kat ettiği Hospitality Point'teki sahadaki en iyi koşuculardan biriydi. Akos'u seviyordum ve ona delicesine saygı duyuyordum. Durdum ve onun bitişik daireler halinde hareket etmesini, aynı araziyi tekrar tekrar kat etmesini izledim. Bir şey mi arıyordu? Halüsinasyon mu görüyordu?

“Akos,” diye sordum, “iyi misin dostum? Yardıma ihtiyacın var mı?"

“David, hayır! Ben... hayır, iyiyim” dedi. Gözleri dolunay uçan daireler gibiydi. Hezeyan halindeydi ama ben zar zor kendimi tutuyordum ve bir sonraki yardım istasyonundaki personele şaşkınlık içinde dolaştığını söylemekten başka onun için ne yapabileceğimden emin değildim. Söylediğim gibi, ultra devrede dostluk ve rekabet var ve bariz bir acı çekmediği ve yardımımı reddettiği için barbar moduna geçmek zorunda kaldım. Bitime iki tam tur kala ilerlemeye devam etmekten başka seçeneğim yoktu.

Başlangıç çizgisine sendeleyerek geri döndüm ve sersemlemiş halde sandalyeme yığıldım. Uzay kadar karanlıktı, sıcaklık düşüyordu ve yağmur hala işemeye devam ediyordu. Yeteneklerimin en sınırındaydım ve bir adım daha atabileceğimden emin değildim. En azından tankımın yüzde 99'unu boşalttığımı hissettim. Benim gazım

ışıklar açıktı, motorum titriyordu ama yine de bu yarışı bitirip Badwater'a girmek istiyorsam daha fazlasını bulmam gerektiğini biliyordum.

Peki her adımda hissettiğiniz tek şey acı iken kendinizi nasıl zorluyorsunuz? Acı, vücudunuzdaki her hücreye nüfuz eden ve durmanız için size yalvaran geri bildirim döngüsüne dönüştüğünde? Bu zor çünkü acı eşiği herkes için farklı. Evrensel olan boyun eğme dürtüsüdür. Yapabileceğiniz her şeyi verdiğinizi ve bir işi yarım bırakma konusunda haklı olduğunuzu hissetmek.

Şu ana kadar takıntılı hale gelmemin fazla bir şey gerektirmediğini anlamışsınızdır eminim. Bazıları benim tutku seviyemi eleştiriyor ama ben bugünlerde Amerikan toplumuna hakim olan hakim zihniyetten memnun değilim; bize akışa uymamızı söyleyenler ya da bizi daha az çabayla daha fazlasını nasıl elde edeceğimizi öğrenmeye davet edenler. Şu kısayol saçmalığını sikeyim. Kendi takıntılarımı benimsememin ve kendimden daha fazlasını talep etmemin ve arzulamamın nedeni, yalnızca acı ve ıstırabın ötesine geçtiğimde, algılanan sınırlamalarımı aştığım zaman, fiziksel ve zihinsel olarak daha fazlasını başarabileceğimi öğrenmiş olmamdır. dayanıklılık yarışlarında ama aynı zamanda bir bütün olarak hayatta.

Ve aynı şeyin sizin için de geçerli olduğuna inanıyorum.

İnsan vücudu bir stok araba gibidir. Dışarıdan farklı görünebiliriz ama kaputun altında hepimizin çok büyük potansiyel rezervleri ve maksimum hızımıza ulaşmamızı engelleyen bir düzenleyici var. Bir arabada regülatör, yakıtın ve havanın akışını sınırlandırarak yakıtın çok ısınmasını önler, bu da performans üzerinde bir tavan oluşturur. Bu bir donanım sorunudur; vali kolayca çıkarılabilir ve eğer sizinkini devre dışı bırakırsanız, arabanızın roketinin 130 mil / saatin ötesine geçmesini izleyin.

Bu, insan hayvanında daha incelikli bir süreçtir.

Valimiz zihnimizin derinliklerine gömülmüş, kimliğimizle iç içe geçmiş durumda. Neyi ve kimi sevdiğimizi ve nefret ettiğimizi biliyor; tüm hayat hikayemizi okur ve kendimizi nasıl gördüğümüzü ve nasıl görülmek istediğimizi şekillendirir. Acı ve bitkinliğin yanı sıra korku ve güvensizlik şeklinde kişiselleştirilmiş geri bildirim sağlayan yazılımdır ve tüm bunları, riske girmeden önce bizi durmaya teşvik etmek için kullanır. Ama olay şu ki, bunun mutlak bir değeri yok

kontrol. Bir motordaki valinin aksine, bizimki saçmalıklarına inanıp istifa etmeyi kabul etmedikçe bizi durduramaz.

Ne yazık ki çoğumuz maksimum çabamızın yalnızca yüzde 40'ını verdiğimizde pes ediyoruz. Mutlak sınırımıza ulaştığımızı hissetsek bile hâlâ verecek yüzde 60'ımız daha var! Vali iş başında! Bunun doğru olduğunu bildiğinizde, bu sadece acı toleransınızı genişletmeniz, kimliğinizi ve kendinizi sınırlayan tüm hikayelerinizi bırakmanız meselesidir, böylece pes etmeden önce yüzde 60'a, sonra yüzde 80'e ve ötesine ulaşabilirsiniz. Ben buna %40 Kuralı adını veriyorum ve bu kadar güçlü olmasının nedeni, eğer onu takip ederseniz, zihninizi sporda ve yaşamda yeni performans ve mükemmellik seviyelerine açacaksınız ve ödülleriniz maddiyattan çok daha derinlere ulaşacak.
başarı.

%40 Kuralı yaptığımız her şeye uygulanabilir. Çünkü hayatta neredeyse hiçbir şey tam olarak umduğumuz gibi sonuçlanmayacak. Her zaman zorluklar vardır ve ister işte ister okulda olalım, ister en yakın veya önemli ilişkilerimizde sınandığımızı hissetelim, hepimiz taahhütlerimizden uzaklaşma, hedeflerimizden ve hayallerimizden vazgeçme ve kendi mutluluğumuzu kısa satma eğilimine gireceğiz. bir noktada. Çünkü zihnimizin, kalbimizin ve ruhumuzun derinliklerinde saklı olan hazinenin yarısına bile ulaşamadığımızda kendimizi boş hissedeceğiz, sanki verecek daha fazla şeyimiz yokmuş gibi.

Enerjik bir çıkmaza yaklaşmanın nasıl bir his olduğunu biliyorum. Sayamayacağım kadar çok kez orada bulundum. Açığa satış yapmanın cazibesini anlıyorum ama aynı zamanda bu dürtünün zihninizin rahatlık arzusu tarafından yönlendirildiğini ve size doğruyu söylemediğini de biliyorum. Bu, sığınak bulmaya çalışan kimliğinizdir, büyümenize yardımcı olmaz. Büyüklüğe ulaşmak ya da bütünlük aramak değil, statükoyu arıyor. Ancak valinizi kapatmak için ihtiyaç duyduğunuz yazılım güncellemesi süpersonik bir indirme değildir. Yirmi yıllık deneyim kazanmak yirmi yıl alır ve yüzde 40'ın ötesine geçmenin tek yolu, zihninizi her geçen gün duygusuzlaştırmaktır. Bu da sanki lanet işinizmiş gibi acının peşinden koşmanız gerektiği anlamına geliyor!

Bir boksör olduğunuzu ve ringdeki ilk gününüzde çenenize bir darbe aldığınızı hayal edin. Çok acıtacak ama boksör olmanın onuncu yılında tek bir yumrukla durdurulamayacaksın. On iki turluk yenilgiyi sindirebilecek ve ertesi gün geri gelip dövüşebileceksiniz.

Tekrar. Yumruğun gücünü kaybetmesi söz konusu değil. Rakipleriniz daha da güçlü olacak. Değişim beyninizin içinde gerçekleşti. Aklını nasırlaştırmışsın. Bir süre sonra, zihinsel ve fiziksel acıya karşı toleransınız artacaktır çünkü yazılımınız birden fazla yumrukla başa çıkabileceğinizi öğrenmiş olacaktır ve eğer sizi alt etmeye çalışan herhangi bir göreve devam ederseniz. , ödüller kazanacaksınız.

Dövüşçü değil misin? Koşmayı sevdiğini ama ayak serçe parmağının kırıldığını söyle. Eminim koşmaya devam edersen çok geçmeden kırık bacaklarla koşabileceksin. Kulağa imkansız geliyor değil mi? Bunun doğru olduğunu biliyorum, çünkü kırık bacaklarla koştum ve bu bilgi, ultra pistte her türlü acıya dayanmama yardımcı oldu, bu da tankım kuruduğunda içtiğim açık bir özgüven kaynağını ortaya çıkardı.

Ama kimse rezervinin yüzde 60'ını hemen ya da tamamını kullanmıyor. İlk adım, ilk acı ve yorgunluk patlamasının yöneticinizin konuşması olduğunu hatırlamaktır. Bunu yaptığınızda zihninizdeki diyaloğun kontrolü sizde olur ve düşündüğünüz kadar bitkin olmadığınızı kendinize hatırlatabilirsiniz. Her şeyini vermemişsin. Yakınında bile değil. Buna inanmak sizi mücadelede tutacak ve bu ekstra yüzde 5 değerinde. Elbette bunu okumak yapmaktan daha kolaydır.

Hurt 100'ün dördüncü turuna başlamak kolay olmadı çünkü ne kadar acı vereceğini biliyordum ve kendinizi ölü ve gömülmüş, susuz kalmış, bitkin ve yüzde 40'la parçalanmış hissettiğinizde, ekstra 60'ı bulduğunuzda yüzde imkansız geliyor. Mağduriyetimin devam etmesini istemiyordum. Kimse yapmaz!
Bu yüzden “yorgunluk hepimizi korkak yapar” sözü bok gibi doğrudur.

Unutmayın, o gün %40 Kuralı hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Hurt 100, bunu ilk kez düşünmeye başladığım zamandı, ancak daha önce birçok kez duvara toslamıştım ve mevcut olmayı ve en düşük seviyemde bile hedeflerimi yeniden ayarlayacak kadar açık fikirli olmayı öğrenmiştim. Mücadelede kalmanın her zaman en zor ve en ödüllendirici ilk adım olduğunu biliyordum.

Elbette, yoga dersinden çıkıp sahilde yürüyüşe çıktığınızda açık fikirli olmak kolaydır, ancak acı çekerken açık fikirli olmak zor bir iştir. İşte veya okulda göz korkutucu bir zorlukla karşı karşıyaysanız da aynı durum geçerlidir. Belki yüz soruluk bir testle uğraşıyorsunuz ve

ilk elliyi geride bıraktığınızı bilin. Bu noktada, kendinizi testi ciddiye almaya devam etmeye zorlamak için gerekli disiplini sürdürmek son derece zordur. Bunu bulmanız da zorunludur, çünkü her başarısızlıkta kazanılacak bir şey vardır, bu sadece girmeniz gereken bir sonraki test için pratik olsa bile. Çünkü bir sonraki test yaklaşıyor. Bu bir garanti.

Dördüncü turuma herhangi bir inançla başlamadım. Bekle ve gör modundaydım ve ilk tırmanışın yarısında o kadar başım döndü ki bir süre bir ağacın altında oturmak zorunda kaldım. Yanımdan iki koşucu teker teker geçti. Giriş yaptılar ama onlara el salladım. Onlara iyi olduğumu söyledim.

Evet, harika gidiyordum. Ben tam bir Akos Konyalıydım.

Kendi bakış açımdan yukarıdaki tepenin zirvesini görebiliyordum ve kendimi en azından o kadar uzağa yürümeye teşvik ettim. Bundan sonra yine de ayrılmak istersem, kendi kendime imza atmaya hazır olduğumu ve Hurt 100'ü bitirmemenin utanılacak bir şey olmadığını söyledim. Bunu kendi kendime defalarca söyledim çünkü valimiz böyle çalışıyor. Sizi hedeflerinizden uzaklaştırırken bile egonuza masaj yapar. Ancak tırmanışın zirvesine ulaştığımda, yüksek zemin bana yeni bir bakış açısı kazandırdı ve uzakta başka bir yer gördüm ve o küçük çamur, kaya ve kök alanını da kat etmeye karar verdim; iyi.

Oraya vardığımda uzun bir inişe bakıyordum ve her ne kadar zemin sorunlu olsa da yine de yokuş yukarı çıkmaktan çok daha kolay görünüyordu. Farkına varmadan, strateji oluşturabileceğim bir noktaya gelmiştim. İlk tırmanışta o kadar başım dönüyordu ve halsizdim ki bir anlığına sürüklendim, bu da beynimi tıkadı. Stratejiye yer yoktu. Sadece bırakmak istedim ama biraz daha ilerleyerek beynimi sıfırlayabilirdim. Sakinleştim ve yarışı küçültebileceğimi fark ettim ve oyunda bu şekilde kalmak bana umut verdi ve umut bağımlılık yaratıyor.

Yarışı bu şekilde böldüm, yüzde 5'lik çipler topladım, daha fazla enerjinin kilidini açtım ve ilerleyen saatlerde zaman aktıkça onu yaktım. O kadar yorulmuştum ki neredeyse ayaklarımın üstünde uyuyakalıyordum ve bu, pek çok geçiş ve inişin olduğu bir yolda tehlikeliydi. Herhangi bir koşucu kolaylıkla uyurgezerlik yaparak unutulmaya yüz tutabilirdi. Beni uyanık tutan tek şey yol koşullarının çok kötü olmasıydı. Onlarca kez kıçımın üstüne düştüm. Sokak ayakkabılarım çıkmıştı

eleman. Sanki buz üzerinde koşuyormuşum gibi hissettim ve kaçınılmaz düşüş her zaman sarsıcıydı ama en azından beni uyandırdı.

Biraz koşarak, sonra biraz yürüyerek, yetmiş yedi mile kadar ilerlemeyi başardım; bu, tüm inişlerin en zorlusuydu; o zaman Sürat Keçisi Karl Meltzer'in arkamdaki tepeyi tırmandığını gördüm. Başında bir lamba, bileğinde bir lamba ve içinde iki büyük su şişesi bulunan bir bel çantası taşıyordu.
Şafağın pembe ışığında silueti yokuş aşağı hücum etti, tökezlediğim ve ağaç dallarının dik durması için el yordamıyla uğraştığım bir bölümde gezindi. Bitiş çizgisine üç mil kala, yirmi iki saat on altı dakikalık bir parkur rekoru kıracak hızda beni turlamak üzereydi, ama en çok hatırladığım şey, mil başına 6:30 gibi inanılmaz bir hızla koşarken ne kadar zarif göründüğüydü. Tamamen farklı bir Zen'e binerek çamurun üzerinde yükseliyordu. Ayakları yere zar zor değiyordu ve bu çok güzel bir manzaraydı. Sürat Keçisi, Las Vegas maratonundan sonra zihnimi işgal eden sorunun yaşayan, nefes alan yanıtıydı.

Neler yapabilirim?

O kötü adamın en zorlu arazide süzülüşünü izlemek, dünyada bambaşka seviyede bir sporcunun olduğunu ve bunun bir kısmının benim de içimde olduğunu fark etmemi sağladı. Aslında hepimizin içinde var. Genetiğin atletik performansta bir rol oynamadığını ya da herkesin dört dakikada bir mil koşma, LeBron James gibi smaç basma, Steph Curry gibi şut atma ya da Hurt 100'ü yirmi dakikada koşma gibi keşfedilmemiş bir yeteneğe sahip olduğunu söylemiyorum. iki saat. Hepimiz aynı zemine veya tavana sahip değiliz ama her birimizin içinde bildiğimizden çok daha fazlası var ve konu ultra koşu gibi dayanıklılık sporları olduğunda herkes bir zamanlar imkansız olduğunu düşündüğü başarıları başarabilir. Bunu yapabilmek için fikrimizi değiştirmeli, kimliğimizi bir kenara atmaya istekli olmalı ve daha fazlası olabilmek için her zaman daha fazlasını bulmak için ekstra çaba göstermeliyiz.

Valimizi görevden almamız lazım.

O gün Hurt 100 pistinde Meltzer'in bir süper kahraman gibi koştuğunu gördükten sonra dördüncü turumu her türlü acı içinde tamamladım ve ekibiyle çevrili olarak onun kutlamasını izlemek için zaman ayırdım. Daha önce kimsenin başaramadığı bir şeyi başarmıştı ve benim de önümde bir tur daha vardı. Bacaklarım lastik olmuştu, ayaklarım şişmişti. Devam etmek istemiyordum ama bunun benim hakkım olduğunu da biliyordum.

acı konuşmak Gerçek potansiyelim hâlâ belirlenmemişti. Geriye dönüp baktığımda, yüzde 60 verdiğimi söyleyebilirim, bu da depomun yarısını doldurmaktan çekindiği anlamına geliyordu.

Burada oturup size beşinci turda her şeyi yaptığımı ve o herifi tükettiğimi söylemek isterdim ama ben hala ultra gezegende sadece bir turisttim. Aklımın efendisi değildim. Laboratuvardaydım, hâlâ keşif modundaydım ve beşinci ve son turumun her adımını yürüdüm. Sekiz saatimi aldı ama yağmur durmuştu, sıcak Hawaii güneşinin tropikal parıltısı olağanüstü bir his veriyordu ve işi bitirdim. Hurt 100'ü otuz üç saat yirmi üç dakikada bitirdim, otuz altı saatlik aranın çok uzağında, dokuzunculuk için yeterince iyiydi.
Tüm yarışı sadece yirmi üç sporcu bitirdi ve ben de onlardan biriydim.

Sonrasında o kadar sarsılmıştım ki iki kişi beni arabaya taşıdı ve Kate beni tekerlekli sandalyeyle odama kadar döndürmek zorunda kaldı. Oraya vardığımızda yapacak daha çok işimiz vardı. Badwater başvurumu bir an önce yaptırmak istiyordum, o yüzden kestirmeden bu işi düzelttik.

Birkaç gün içinde Kostman bana Badwater'a kabul edildiğimi bildiren bir e-posta gönderdi. Bu mükemmel bir histi. Bu aynı zamanda önümüzdeki altı ay boyunca iki tam zamanlı işim olacağı anlamına da geliyordu. Badwater için tam hazırlık modunda bir Donanma SEAL'iydim. Bu sefer stratejik ve spesifik davranacaktım çünkü en iyi performansımı ortaya çıkarmak için (yüzde 40'ı aşmak, depomu boşaltmak ve tüm potansiyelimden yararlanmak istiyorsam) önce kendime bir fırsat vermem gerektiğini biliyordum.

Hurt 100 için yeterince araştırma yapmadım veya hazırlanmadım. Engebeli araziyi tahmin etmemiştim, yarışın ilk bölümünde destek ekibim yoktu ve yedek su kaynağım yoktu. İki far getirmedim ki bu uzun, kasvetli gece boyunca yardımcı olabilirdi ve her ne kadar sahip olduğum her şeyi verdiğimi hissetsem de gerçek yüzde 100'üme erişme şansım bile olmadı.

Badwater farklı olacaktı. Gece gündüz araştırdım. Rotayı inceledim, sıcaklık ve yükseklik farklılıklarını not ettim ve bunları planladım. Sadece hava sıcaklığıyla ilgilenmiyordum. Ölüm Vadisi'nin şimdiye kadarki en sıcak gününde kaldırımın ne kadar sıcak olacağını bilmek için daha derine indim. Yarışın videolarını Google'da arattım ve saatlerce izledim. Blogları okudum

Koşuyu tamamlayan koşucular tuzaklara ve antrenman tekniklerine dikkat çekti. Kuzeye, Ölüm Vadisi'ne doğru sürdüm ve tüm parkuru keşfettim.

Araziyi yakından görmek vahşeti ortaya çıkardı. İlk kırk iki mil tamamen düzdü; Tanrı'nın yüksek fırınından geçen bir koşu. Harika zaman geçirmek için en iyi fırsatım bu olurdu, ancak hayatta kalabilmek için birbirinin üzerinden atlayacak ve her üçte bir milde soğutma istasyonları kuracak iki mürettebat aracına ihtiyacım vardı. Bunun düşüncesi beni heyecanlandırdı ama yine de henüz onu yaşamıyordum. Bir bahar gününde, çiçek açan bir çölde, pencereler açık, müzik dinliyordum. Deli gibi rahattım! Bunların hepsi hala berbat bir fanteziydi!

Soğutma istasyonlarımı kurmak için en iyi noktaları işaretledim. Omuzun nerede geniş olduğunu ve durmaktan kaçınılması gereken yerleri not ettim. Benzin istasyonlarını ve su doldurup buz satın alabileceğim diğer yerleri de not ettim. Çok fazla yoktu ama hepsinin haritası çizilmişti. Çöl eldivenini koştuktan sonra sıcaktan biraz kurtulurdum ve bunun bedelini irtifamla öderdim.
Yarışın bir sonraki aşaması 4.800 feet yükseklikteki Towne Geçidi'ne 18 millik bir tırmanıştı. O sırada güneş batacaktı ve o bölümü geçtikten sonra kenara çektim, gözlerimi kapattım ve her şeyi gözümde canlandırdım.

Araştırma hazırlığın bir parçasıdır; görselleştirme başka bir şeydir. O Towne Geçidi tırmanışının ardından, kemik kıran, dokuz millik bir inişle karşılaşacaktım. Geçidin tepesinden açıldığını görebiliyordum. Hurt 100'den öğrendiğim bir şey yokuş aşağı koşmanın seni fena halde mahvettiği ve bu sefer bunu asfaltta yapıyor olacağım. Gözlerimi kapattım, zihnimi açtım ve baldırlarımda, baldırlarımda, dizlerimde ve baldırlarımda ki acıyı hissetmeye çalıştım. Kuadrumların bu inişin yükünü taşıyacağını biliyordum, bu yüzden kas eklemek için bir not aldım. Uyluklarımın çelikle kaplanması gerekirdi.

Yetmiş iki milden Darwin Geçidi'ne on sekiz millik tırmanış tam bir cehennem olurdu. O kısmı koşmak-yürümek zorunda kalacaktım ama güneş batacaktı, Kanlı Çam'da serinliği memnuniyetle karşılardım ve oradan biraz zaman kazanabilirdim çünkü orası son on üç milden önce yolun yeniden düzleştiği yerdi. Whitney Portal Road'a tırmanın, 8374 feet'teki bitiş çizgisine kadar.

Ayrıca, not defterinize "telafi zamanı" yazmak ve gerçek hayatta oraya vardığınızda bunu uygulamak için başka bir tane yazmak kolaydır, ama en azından notlarım vardı. Açıklamalı haritalarımla birlikte üzerinde çalıştığım Badwater dosyamı oluşturdular

sanki başka bir ASVAB sınavına hazırlanıyormuşum gibi. Mutfak masama oturdum, onları tekrar tekrar okudum ve her kilometreyi elimden geldiğince gözümde canlandırdım, ama aynı zamanda vücudumun hâlâ Hawaii'den iyileşmediğini de biliyordum, bu da Badwater'ımın diğer, hatta daha önemli yönünü engelliyordu. hazırlık: beden eğitimi.

PT'ye çok ihtiyacım vardı ama tendonlarım hala o kadar acıyor ki aylarca koşamadım. Takvimden sayfalar uçuşuyordu. Daha da sıkılaşmam ve mümkün olan en güçlü koşucu olmam gerekiyordu ve umduğum gibi antrenman yapamamak güvenimi sarstı. Ayrıca işyerimde kendimi neye bulaştırdığıma dair haberler yayılmıştı ve SEAL arkadaşlarımdan biraz destek alırken, ben de olumsuzluklardan payıma düşeni aldım, özellikle de hala kaçamadığımı öğrendiklerinde. Ama bu yeni bir şey değildi. Kim kendisi için sadece arkadaşlarının, meslektaşlarının ya da aile pisliklerinin olduğu bir olasılığı hayal etmedi ki? Çoğumuz, etrafımızdakiler bize tehlikeyi, dezavantajları, kendi sınırlamalarımızı ve bizden önce bunu başaramayan tüm insanları hatırlatana kadar, hayallerimizin peşinden gitmek için her şeyi yapmaya çok motiveyiz. Bazen tavsiye iyi niyetli bir yerden gelir. Gerçekten bunu bizim iyiliğimiz için yaptıklarına inanıyorlar ama izin verirseniz aynı insanlar sizi hayallerinizden vazgeçirecek ve valiniz de onlara bu konuda yardımcı olacak.

Kurabiye Kavanozunu icat etmemin bir nedeni de budur. Elimizden gelenin en iyisini yaptığımızda bize sürekli kim olduğumuzu hatırlatan bir sistem yaratmalıyız çünkü hayat bizi düştüğümüzde kaldırmayacak. Yollarda çatallar olacak, sırtınızda bıçaklar olacak, tırmanılacak dağlar olacak ve biz yalnızca kendimiz için yarattığımız imaja göre yaşayabiliriz.

Kendini hazırla!

Hayatın zor olabileceğini biliyoruz ama yine de adil olmadığında kendimiz için üzülüyoruz. Bu noktadan itibaren aşağıdakileri Goggins'in doğa yasaları olarak kabul edin:

- Seninle alay edilecek.
- Kendinizi güvensiz hissedeceksiniz.
- Her zaman en iyisi olmayabilirsin.
- Belirli bir durumdaki tek siyah, beyaz, Asyalı, Latin, kadın, erkek, gey, lezbiyen veya [buraya kimliğinizi girin] olabilirsiniz.
- Kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar olacaktır.

AŞ bunu!

Zihinlerimiz çok güçlü, onlar bizim en güçlü silahlarımız ama biz onları kullanmayı bıraktık. Bugün her zamankinden çok daha fazla kaynağa erişimimiz var ama yine de bizden öncekilere göre çok daha az yetenekliyiz. Sürekli yumuşayan toplumumuzda bu eğilimlere meydan okuyan birkaç kişiden biri olmak istiyorsanız, kendinizle savaşmaya ve açık fikirli olmayı gerektiren yepyeni bir kimlik yaratmaya istekli olmalısınız. Komik, açık fikirli olmak çoğu zaman yeni çağ ya da yumuşak olarak etiketleniyor. Siktir et. Bir yol bulacak kadar açık fikirli olmak eski usuldür. Knuckle dragger'ların yaptığı şey budur.

Ben de tam olarak bunu yaptım.

Arkadaşım Stokes'un bisikletini ödünç aldım (o da 235. sınıftan mezun oldu) ve işe koşmak yerine her gün oraya gidip geliyordum. Yepyeni SEAL Team Five spor salonunda eliptik bir antrenör vardı ve üzerimde beş kat kıyafetle günde bir, bazen iki kez ona vuruyordum! Ölüm Vadisi sıcağı beni çok korkuttu, ben de simülasyonunu yaptım. Hepsi Gore-Tex kabuğuna sarılmış üç veya dört çift eşofman, birkaç kazak, bir kapüşonlu ve bir polar şapka giydim. Eliptik bisiklette iki dakika çalıştıktan sonra kalp atış hızım 170'ti ve iki saat boyunca bu seviyede kaldım. Ondan önce ya da sonra kürek makinesine atlayıp 30.000 metreyi, yani neredeyse yirmi mil mesafeyi katediyordum. On ya da yirmi dakika boyunca hiçbir şey yapmadım. Bütün zihniyetim ultraydı. Bu olmak zorunda. Daha sonra sanki onları bir nehre batırmış gibi kıyafetlerimi sıkarken görüldüm. Çoğu kişi kafayı yediğimi düşünüyordu ama eski BUD/S eğitmenim SBG buna bayılmıştı.

O bahar Niland, Kaliforniya'daki üssümüzde SEAL'ler için kara savaşı eğitmeni olarak görevlendirildim; Güney Kaliforniya çölünün üzücü bir parçası, karavan parkları işsiz meth kafalarıyla dolu. Meksika sınırından altmış mil uzakta bir iç su kütlesi olan Salton Denizi'ndeki dağılmakta olan yerleşim yerlerinden sızan uyuşturulmuş serseriler tek komşularımızdı.

Ne zaman on millik bir yol üzerindeyken sokakta onların yanından geçsem, sanki hıza katkı sağlayan görme görevlerinden birinden gerçek dünyaya gelmiş bir uzaylıymışım gibi bana bakıyorlardı. Sonra yine üç kat elbise ve Gore-Tex ceket giymiştim, yüz derecelik sıcaklığın zirvesindeydim. Gerçekten ötelerden gelen şeytani bir haberciye benziyordum! O zamana kadar yaralarım idare edilebilir hale geldi ve her seferinde on mil koştum, ardından elli kiloluk bir sırtın ağırlığı altında Niland çevresindeki tepelerde saatlerce yürüdüm.

Eğittiğim Ekip üyeleri de beni bir uzaylı olarak görüyorlardı ve içlerinden birkaçı benden meth kafalılardan daha çok korkuyordu. Savaşın oyun olmadığı diğer çöldeki savaş alanında başıma bir şey geldiğini sandılar. Bilmedikleri şey benim için savaş alanının kendi zihnim olduğuydu.

Antrenman yapmak için Ölüm Vadisi'ne geri döndüm ve sauna kıyafetiyle on millik bir koşu yaptım. O orospu çocuğu çok ateşliydi ama önümde dünyanın en zor yarışı vardı ve yüz mili iki kez koşmuştum. Bunun nasıl bir his olduğunu biliyordum ve otuz beş mil daha kat etmek zorunda kalma ihtimali beni korkutuyordu. Elbette, iyi bir oyun konuştum, her türlü güveni yansıttım ve on binlerce dolar topladım, ancak bir parçam yarışı bitirmek için gerekenlere sahip olup olmadığımı bilmiyordu, bu yüzden vermek için barbarca PT icat etmek zorunda kaldım. kendime bir şans

Yapayalnızken kendinizi zorlamak çok fazla irade gerektirir. Günün benim için ne getireceğini bilerek sabah kalkmaktan nefret ediyordum. Çok yalnızdım ama Badwater parkurunda acının dayanılmaz hale geleceği ve dayanılmaz hissedeceğim bir noktaya geleceğimi biliyordum. Belki elli ya da altmış milde olacaktı, belki daha sonra, ama öyle bir an gelirdi ki pes etmek isterdim ve oyunda kalmak ve bilgilerime erişmek için bir saniyelik kararları öldürebilmem gerekirdi. yüzde 60 kullanılmadı.

Isı antrenmanının yalnız saatleri boyunca, pes eden zihni incelemeye başladım ve fark ettim ki, eğer mutlak potansiyelime yakın bir performans sergileyecek ve Savaşçı Vakfı'nı gururlandıracaksam, basit sorulara cevap vermekten daha fazlasını yapmam gerekecekti. sorular geldikçe. Herhangi bir çekiş kazanmadan önce pes eden zihni bastırmam gerekirdi. Daha kendime "Neden?" diye sormadan önce.
Vücudumun söylediklerine rağmen acıya karşı bağışıklığım olduğuna beni ikna etmek için Kurabiye Kavanozumu hatırlamam gerekirdi.

Çünkü hiç kimse bir ultra yarışı ya da Cehennem Haftası'nı bir anda bırakamaz. İnsanlar o zili çalmadan saatler önce istifa etme kararını veriyorlar, bu yüzden o duruma düşmeden çok önce bir çıkış yolu arama dürtüsünü kısa devre yapmak için bedenimin ve zihnimin ne zaman başarısız olmaya başladığını anlayacak kadar orada olmam gerekiyordu. ölümcül huni. San Diego Bir Gün'de yaptığım gibi acıyı görmezden gelmek ya da gerçeği gizlemek bu sefer işe yaramaz ve eğer yüzde 100'ünüzün peşindeyseniz zayıf yönlerinizi ve zayıf noktalarınızı listelemelisiniz.
Onları görmezden gelmeyin. Onlara hazırlıklı olun çünkü herhangi bir dayanıklılık yarışında,

herhangi bir yüksek stresli ortamda, zayıflıklarınız kötü karma gibi yüzeye çıkacak, hacim oluşturacak ve sizi bunaltacaktır. Önce onların önüne geçmedikçe.

Bu bir tanıma ve görselleştirme egzersizidir. Ne yapmak üzere olduğunuzun farkına varmalı, bu konuda hoşlanmadığınız şeyleri vurgulamalı ve önünüze çıkan her engeli gözünüzde canlandırmaya zaman ayırmalısınız. Sıcaktan korkuyordum, bu yüzden Badwater'a giderken, eğitim seansları olarak gizlenen yeni ve daha ortaçağ kendine işkence ritüelleri hayal ettim (ya da belki de tam tersiydi).
Kendime acıya karşı bağışıklığım olduğunu söyledim ama bu acıya karşı bağışıklığım olduğu anlamına gelmiyordu. Herkes gibi ben de incindim, ama bu beni raydan çıkarmasın diye kendi yolumu bulmaya ve bunun üstesinden gelmeye kararlıydım.
22 Temmuz 2006 sabah saat 6'da Badwater'da sıraya girdiğimde valimi yüzde 80'e kaydırmıştım. Altı ayda tavanımı ikiye katladım ve bu bana neyi garanti ediyor biliyor musun?

Jack lanet olası.

Badwater'ın kademeli bir başlangıcı var. Çaylaklar sabah 6'da başladı, deneyimli koşucular sabah 8'de start aldı ve gerçek yarışmacılar sabah 10'a kadar havalanamadı, bu da onları en yüksek ısı için Ölüm Vadisi'ne soktu. Chris Kostman çok komik bir orospu çocuğuydu. Ama sert bir orospu çocuğuna ciddi bir taktiksel avantaj sağladığının farkında değildi. Ben değilim. Akos Konya'dan bahsediyorum.

Akos ve ben önceki gece tüm sporcuların kaldığı Furnace Creek Inn'de buluştuk. O da ilk kez gelenlerdendi ve birbirimizi son gördüğümüzden bu yana çok daha iyi görünüyordu. Hurt 100'deki sorunlarına rağmen (bu arada yarışı 35 saat 17 dakikada bitirdi) Akos'un aygır olduğunu biliyordum ve ikimiz de ilk grupta olduğumuz için çölde bana adım atmasına izin verdim. Kötü Çağrı!

İlk on yedi mil boyunca yan yanaydık ve tuhaf bir çift gibi görünüyorduk. Akos, 1,70 boyunda, 122 kiloluk bir Macardır. Ben 1,70 boyunda, 195 kiloyla sahadaki en iri adamdım ve aynı zamanda tek siyahi adamdım. Akos sponsor oldu ve renkli, markalı bir kıyafet giydirildi. Yırtık gri bir kolsuz bluz, siyah koşu şortu ve şık Oakley güneş gözlüğü taktım. Ayaklarım ve ayak bileklerim kompresyon bandıyla sarılmıştı ve içine kırık ama yine de yaylı koşu ayakkabıları giydiriliyordu. Navy SEAL teçhizatını veya Warrior Foundation'ı giymedim

kıyafet. Gizlice gitmeyi tercih ettim. Ben yeni bir acı dünyasına süzülen gölge figürüydüm.



İlk Badwater'ım sırasında

Akos hızlı bir tempo belirlemesine rağmen sıcak beni rahatsız etmedi; bunun bir nedeni saatin erken olması ve çok iyi ısı antrenmanı yapmış olmamdı. Sabah 6 grubunda açık ara en iyi iki koşucu bizdik ve sabah 8:40'ta Furnace Creek Inn'i geçtiğimizde, Badwater rekorunun son şampiyonu Scott Jurek de dahil olmak üzere sabah 10 grubundaki koşuculardan bazıları dışarıdaydı. -tutucu ve bir ultra efsane. Harika vakit geçirdiğimizi biliyor olmalıydı ama en zorlu rakibini gördüğünün farkına vardığından emin değilim.

Kısa bir süre sonra Akos aramıza biraz mesafe koydu ve yirmi altı milde, bir kez daha çok hızlı çıktığımı fark etmeye başladım. Başım dönüyordu ve başım dönüyordu ve GI sorunlarıyla uğraşıyordum. Tercüme: Yol kenarına sıçmak zorunda kaldım. Bunların hepsi ciddi şekilde susuz kalmamdan kaynaklandı. Aklım, korkunç bir teşhis üzerine korkunç bir tahminle döndü. İşten ayrılma bahaneleri birbiri ardına birikti. Ben dinlemedim. Dehidrasyon sorunumla ilgilenerek ve istediğimden daha fazla su dökerek karşılık verdim.

Akos'tan tam bir saat sonra, öğleden sonra 13.31'de kırk ikinci milde Stovepipe Wells kontrol noktasından geçtim. Yedi buçuk saatten fazla bir süredir yarış parkurundaydım ve o zamana kadar neredeyse sadece yürüyordum. Ölüm Vadisi'ni ayaklarım üzerinde atlatabildiğim için gurur duyuyordum. Biraz ara verdim, uygun bir banyoya gittim ve kıyafetlerimi değiştirdim. Ayaklarım beklediğimden daha fazla şişmişti ve sağ ayak başparmağım saatlerdir ayakkabının yan tarafına sürtüyordu, bu yüzden durmak tatlı bir rahatlama gibi geldi. Sol ayağımın yanında bir kan kabarcığı oluştuğunu hissettim ama ayakkabılarımı çıkarmamam gerektiğini biliyordum. En

sporcular Badwater'da koşmak için ayakkabılarının ölçüsünü alıyor ve o zaman bile şişmeye yer açmak ve sürtünmeyi en aza indirmek için ayak başparmağının yan panelini kesiyorlar. Yapmadım ve önümde doksan mil daha vardı.

On sekiz millik tırmanışın tamamını 4.850 feet yükseklikte Towne Geçidi'ne kadar yürüdüm. Tahmin ettiğim gibi, geçide tırmandığımda güneş battı, hava soğudu ve başka bir katmanı çektim. Askerde her zaman beklentilerimizin seviyesine çıkamadığımızı söyleriz, eğitim seviyemize düşeriz ve ben de virajlı otoyolda kabarcıklı havlamalarımla yürürken, bulduğum ritmin aynısına düştüm. Niland civarındaki çölde uzun sırtlarımda. Koşmuyordum ama güçlü bir tempo tuttum ve çok fazla yol kat ettim.

Senaryoma sadık kaldım, dokuz millik inişin tamamını koştum ve bedelini dörtlülerim ödedi. Sol ayağım da öyle. Blisterim her dakika büyüyordu. Sıcak hava balonu durumuna yaklaştığını hissedebiliyordum. Keşke eski bir çizgi film gibi ayakkabımın içinden fırlasa ve beni bulutların arasına alıp Whitney Dağı'nın zirvesine bırakana kadar genişlemeye devam etse.

Böyle bir şans yok. Yürümeye devam ettim ve diğerlerinin yanı sıra eşim (Kate ekip şefiydi) ve annemin de dahil olduğu ekibim dışında kimseyi görmedim. Yıldız ışığıyla parıldayan siyah kubbeli bir gökyüzünün altında yürüyen sonsuz bir koşuşturma içindeydim. O kadar uzun süredir yürüyordum ki her an bir koşucu sürüsünün ortaya çıkıp beni arkalarında bırakmasını bekliyordum. Ama kimse göstermedi. Acı gezegenindeki yaşamın tek kanıtı, kendi sıcak nefesimin ritmi, çizgi film kabarcıkımın yanması ve Kaliforniya gecesinde yollarda parıldayan uzun farlar ve yol tribünlerinin kırmızı arka lambalarıydı. Yani, güneş yükselmeye hazır olana ve nihayet 110 mile bir sürü gelene kadar.

At sinekleri birer birer beni bombalamaya başlayınca bitkin düşmüş ve susuz kalmıştım; ter, kir ve tuzdan yüzüm kaplanmıştı. İki, dört oldu, on ve on beş oldu. Kanatlarını cildime vurdular, kalçalarımı ısırdılar ve kulaklarıma doğru sürünerek girdiler. Bu saçmalık İncil'le ilgiliydi ve benim son sınavımdı.
Mürettebatım sırayla bir havluyla cildimdeki sinekleri ezdi. Zaten kişisel en iyi bölgedeydim. Yürüyerek 110 milden fazla yol kat etmiştim ve "yalnızca" yirmi beş mil kala bu şeytan sineklerin beni durdurmasının hiçbir yolu yoktu. Yaparlar mı? Yürümeye devam ettim ve ekibim sonraki sekiz mil boyunca sinekleri ezmeye devam etti!

On yedi mil sonra Akos'un benden kaçışını izlediğimden beri, Kate yanıma yanaşıncaya kadar 122 mil sonra başka bir Badwater koşucusu görmemiştim.

"Scott Jurek senin iki mil arkanda," dedi.

Yarışa yirmi altı saatten fazla kalmıştık ve Akos çoktan yarışı bitirmişti ama Jurek'in şimdi beni yakalaması, zamanımın oldukça iyi olduğu anlamına geliyordu. Çok fazla koşmamıştım ama tüm bu Niland sırtları, yürüyüş adımlarımı hızlı ve güçlü kılıyordu. On beş dakikalık mil yürüyüş yapabildim ve zaman kazanmak için hareket halindeyken beslenmemi sağladım. Her şey bittikten sonra, tüm yarışmacıların bölmelerini ve bitiş sürelerini incelediğimde, en büyük korkumun, sıcaklığın aslında bana yardımcı olduğunu fark ettim. Büyük ekolayzırdı. Hızlı koşucuları yavaşlattı.

Jurek avdayken, Whitney Portal Yolu'na dönüp on üç millik son tırmanışa başladığımda, sahip olduğum her şeyi ona vermek için ilham aldım. Yol bulutlara doğru kayan bir yılan gibi geri dönerken, yokuşlarda yürümek ve düzlüklerde koşmak için yarış öncesi stratejimi hatırladım. Jurek beni takip etmiyordu ama takip ediyordu. Akos maçı yirmi beş saat elli sekiz dakikada bitirmişti ve Jurek o gün pek iyi durumda değildi. Badwater şampiyonu olarak tekrarlama çabası için zaman daralıyordu ama Akos'un zamanını önceden bilmenin taktiksel avantajına sahipti. Bölünmelerini de biliyordu. Akos'un böyle bir lüksü yoktu ve otoyolun bir yerinde otuz dakikalık bir şekerleme için durmuştu.

Jurek yalnız değildi. Onun bir temposu vardı, Dusty Olson adında başlı başına müthiş bir koşucuydu ve topuklarını kıstırıyordu. Olson'un yarışın en az yetmiş milini kendisinin koştuğu söyleniyordu. Arkadan yaklaştıklarını duydum ve yol ne zaman geri dönse onları altımda görebiliyordum. Sonunda, 128. milde, tüm bu berbat yarışın en dik yolunun en dik kısmında, tam arkamdaydılar. Koşmayı bıraktım, yoldan çekildim ve onlara tezahürat ettim.

Jurek o dönemde tarihin en hızlı ultra koşucusuydu ancak oyunun ilerleyen safhalarında hızı o kadar da yüksek değildi. Tutarlıydı. Her bilinçli adımla o kudretli dağı yerle bir etti. Siyah koşu şortu, mavi kolsuz bir gömlek ve beyaz bir beyzbol şapkası giyiyordu. Arkasında Olson'un uzun,

omuz hizasındaki saçları bir bandana ile çevrelenmişti, bunun dışında üniformaları aynıydı. Jurek katırdı ve Olson ona biniyordu.

“Haydi, Jurker! Haydi, Jurker! Bu senin ırkın," dedi Olson beni geçerken. “Kimse senden daha iyi değil! Hiç kimse!" Onlar önden koşarken Olson konuşmaya devam etti ve Jurek'e verecek daha çok şeyi olduğunu hatırlattı. Jurek mecbur kaldı ve dağa tırmanmaya devam etti. Her şeyi o acımasız asfaltta bıraktı.
İzlemesi muhteşemdi.

Jurek, Badwater'ın 2006 edisyonunu yirmi beş saat kırk bir dakikada bitirerek, güç uykusuna yattığı için pişmanlık duyan Akos'tan on yedi dakika daha hızlı bitirerek kazandı ama bu beni ilgilendirmiyordu. Bitirmem gereken kendi yarışım vardı.

Whitney Portal Yolu, sedir ve çam ağaçlarının toplanmasıyla gölgelenene kadar on mil boyunca kurak, açıkta kalan bir kaya yamacını dolaşıyor. Jurek ve ekibinin verdiği enerjiyle son yedi milin çoğunu koştum. Bacaklarımı ileri itmek için kalçalarımı kullandım ve her adımım acı vericiydi, ancak otuz saat, on sekiz dakika ve elli dört saniyelik koşma, yürüyüş, terleme ve acı çekmenin ardından, küçük bir kalabalığın tezahüratları arasında kaseti çektim. . Otuz kez bırakmak istedim. Zihinsel olarak 135 mil boyunca yolumu kat etmem gerekiyordu ama o gün doksan koşucu yarıştı ve ben beşinci oldum.



2007'deki ikinci Badwater'ımdan sonra Akos ve ben—ben üçüncü oldum ve Akos yine ikinci oldu

Kate ayakkabılarımın bağcıklarını çözerken, ormandaki çimenli bir bayıra doğru güçlükle ilerledim ve çam iğnelerinden oluşan bir yatağa uzandım. O kabarcık sol ayağımı tamamen kolonize etmişti. O kadar büyüktü ki altıncı parmağa benziyordu, rengi ve dokusu vişneli sakızın. Ayaklarımdan kompresyon bandını çıkarırken ona hayret ettim. Sonra Kostman'dan madalyamı almak için sendeleyerek sahneye çıktım. Dünya gezegenindeki en zor yarışlardan birini yeni bitirmiştim. O anı en az on kez gözümde canlandırmıştım ve mutlu olacağımı düşünmüştüm ama değildim.



Badwater'dan sonra kabarcıklı ayak parmağı

Chris, I'm sure you get plenty of requests for rookie waivers to enter the race, but I'd really appreciate it if you and your folks would give this serious consideration. This request is not for myself but is on the behalf of a guy that works for me...This is where I introduce a man who is going to put in an entry application – Dave Goggins. I put him through BUD/S in 2001 and quickly identified him as incredibly talented. His strength and endurance are extraordinary. He graduated SEAL training and volunteered to go to Army Ranger School where he graduated as the honor man, no small feat...Because he is an instructor on my staff...it is nearly impossible for him to complete the pre-requisites for entry. He is simply the best endurance athlete with the greatest mental toughness I have ever seen. I would put my reputation as a Naval Officer and SEAL on the line to say he would successfully complete the race and finish in the top 10%...If accepted he would like to run under the U. S. Navy SEAL Team logo as well as raise money for the Special Operations Warrior Foundation (SOWF). Thanks for your consideration.

Very Respectfully,
SBG

SBG'nin Kostman'a gönderdiği e-posta. Haklıydı: İlk yüzde 10'da bitirdim!

Madalyamı bana verdi, elimi sıktı ve kalabalık adına benimle röportaj yaptı ama ben oradaydım. O konuşurken, son tırmanışa ve 8.000 feet'in üzerindeki bir geçide baktım, burada manzara gerçek dışıydı. Ölüm Vadisi'ne kadar olan yolu görebiliyordum. Başka bir korkunç yolculuğun sonuna doğru nereden geldiğimi görme fırsatım oldu. Bu benim çarpık hayatım için mükemmel bir metafordu. Bir kez daha kırıldım, yirmi farklı şekilde yok oldum ama başka bir evrimi, başka bir potayı geçmiştim ve ödülüm bir madalyadan ve Kostman'ın mikrofonuyla geçirdiğim birkaç dakikadan çok daha fazlasıydı.

Tamamen yeni bir bardı.

Gözlerimi kapattım ve Jurek ile Olson'u, Akos ile Karl Meltzer'i gördüm. Hepsinde benim sahip olmadığım bir şey vardı. Her damlayı nasıl tüketeceklerini ve kendilerini dünyanın en zor yarışlarını kazanacak bir konuma nasıl koyacaklarını anladılar ve artık bu duyguyu kendim aramanın zamanı gelmişti. Deli gibi hazırlandım. Kendimi ve araziyi tanıyordum. Vazgeçen zihnin önünde durdum, basit soruları yanıtladım ve yarışta kaldım ama yapılacak daha çok şey vardı.
Hala yükselebileceğim daha yüksek bir yer vardı. Serin bir esinti ağaçları hışırdatıyor, derimdeki teri kurutuyor ve ağrıyan kemiklerimi yatıştırıyordu. Kulağıma fısıldadı ve beynimde durmayan bir davul sesi gibi yankılanan bir sırrı paylaştı.

Bitiş çizgisi yok Goggins. Bitiş çizgisi yok.

ZORLUK #7

Burada asıl amaç yavaş yavaş valiyi beyninizden uzaklaştırmaya başlamaktır.

Öncelikle bu sürecin nasıl işlediğine dair kısa bir hatırlatma yapalım. 1999 yılında 297 pound ağırlığındayken ilk koşum çeyrek mil oldu. Hızlı bir şekilde 2007'ye dönersek, 205 mil'i otuz dokuz saatte hiç durmadan koştum. Ben oraya bir gecede gelmedim, sizin de gelmenizi beklemiyorum. Göreviniz normal durma noktanızı geçmektir.

İster koşu bandında koşuyor olun ister şınav çekiyor olun, çok yorgun olduğunuz ve acı çektiğiniz bir noktaya gelin ve zihniniz size durmanız için yalvarsın. Daha sonra sadece yüzde 5 ila 10 daha ileri itin. Bir antrenmanda şimdiye kadar yaptığınız en fazla şınav yüz ise, 105 veya 110 şınav çekin. Normalde her hafta otuz mil koşuyorsanız, gelecek hafta yüzde 10 daha fazla koşun.

Bu kademeli artış, yaralanmaların önlenmesine yardımcı olacak ve vücudunuzun ve zihninizin yeni iş yükünüze yavaş yavaş uyum sağlamasına olanak tanıyacaktır. Aynı zamanda temel seviyenizi de sıfırlar; bu önemlidir, çünkü iş yükünüzü bir sonraki hafta ve ondan sonraki hafta yüzde 5 ila 10 daha artırmak üzeresiniz.

Fiziksel zorluklar o kadar çok acı ve ıstırap içerir ki, iç diyaloğunuzun kontrolünü ele almak en iyi eğitimdir ve kendinizi fiziksel olarak zorlamaya devam ederek kazandığınız yeni keşfedilen zihinsel güç ve güven, hayatınızın diğer yönlerine taşınacaktır. Fiziksel zorluklarda düşük performans gösterdiyseniz, okulda ve işte de düşük performans gösterme ihtimalinizin yüksek olduğunu fark edeceksiniz.

Sonuç olarak hayat büyük bir akıl oyunudur. Karşısında oynadığınız tek kişi kendinizsiniz. Bu sürece devam edin ve çok geçmeden imkansız olduğunu düşündüğünüz şey, hayatınızın her gününde yapacağınız bir şey haline gelecektir. Hikayelerinizi duymak istiyorum. Sosyal medyada yayınlayın. Hashtag'ler: #canthurtme #Yüzde40Kuralı #rahatlama.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

8.YETENEK GEREKLİ DEĞİLDİR

T - , BEN

annemle birlikte Kona'da genişleyen, yedi milyon dolarlık bir sahil evinin güvertesinde ay ışığının suda oynamasını izliyoruz. Çoğu kişi, Hawaii adasının batı kıyısındaki muhteşem bir kasaba olan Kona'yı ve genel olarak triatlonları Ironman Dünya Şampiyonası sayesinde bilir. Dünyada Ironman etkinliklerinden çok daha fazla Olimpik mesafe ve daha kısa sprint triatlonları olmasına rağmen, sporu uluslararası radara yerleştiren Kona'daki orijinal Ironman'dı. 2,4 mil yüzme ile başlar, ardından 112 mil bisiklet sürer ve bir maraton koşusu ile sona erer. Buna sert ve değişken rüzgarları ve sert lav alanlarının yansıttığı kavurucu ısı koridorlarını ekleyin ve yarış çoğu yarışmacıyı ham ıstırabın kabarcıklarını açmaya indirger, ama ben bunun için burada değildim. Kona'ya daha yoğun mazoşizmin daha az bilinen bir biçimiyle rekabet etmek için geldim. Ultraman unvanı için yarışmak için oradaydım.

Sonraki üç gün boyunca 10,2 mil yüzecek, 261 mil bisiklet sürecek ve Büyük Hawaii Adası'nın tüm çevresini kapsayan çift maraton koşacaktım.
Bir kez daha, Özel Harekat Savaşçısı Vakfı için para topluyordum ve Badwater'dan sonra kamera karşısında yazılıp röportaj yaptığım için, daha önce hiç tanışmadığım bir multi milyoner tarafından, onun saçma sarayında kalmaya davet edildim. Kasım 2006'daki Ultraman Dünya Şampiyonası öncesinde kum.

Cömert bir jestti ama kendimin en iyi versiyonu olmaya o kadar odaklanmıştım ki onun ışıltısı beni etkilemedi. Aklımda, hala bir bok başarmamıştım. Aksine, onun evinde kalmak sadece omzumdaki çipi şişirdi. Haydut olmak isteyen kıçımı asla sakinleşmeye davet etmezdi.

bir zamanlar Kona lüksünde onunla birlikteydik. Sadece onun gibi zengin bir adamın bilmek isteyeceği biri olduğum için bana ulaştı. Yine de anneme daha iyi bir hayat gösterebildiğim için minnettardım ve ne zaman bana bir lezzet teklif edilse, onu benimle birlikte deneyimlemeye davet ediyordum. O, tanıdığım herkesten daha fazla acıyı yutmuştu ve ben de bakışlarımı kanalizasyon seviyesine kilitlerken ona o oluktan çıktığımızı hatırlatmak istedim. Artık Brezilya'daki o ayda 7 dolarlık yerde yaşamıyorduk ama ben hâlâ o orospu çocuğunun kirasını ödüyordum ve hayatımın geri kalanında da ödemeye devam edeceğim.

Yarış, Kona şehir merkezindeki iskelenin yanındaki sahilden başladı - Ironman Dünya Şampiyonası ile aynı başlangıç çizgisi, ancak yarışımız için fazla bir kalabalık yoktu. Demir Adam'daki 1.200'den fazla sporcuya kıyasla tüm sahada sadece otuz sporcu vardı! O kadar küçük bir gruptu ki, rakiplerimin her birinin gözlerinin içine bakabilir ve onları ölçebilirdim, bu yüzden sahildeki en sert adamı fark ettim. Adını hiç anlayamadım ama tekerlekli sandalyede olduğu için onu hep hatırlayacağım. Kalp hakkında konuş.
Bu adamın kendi boyunun ötesinde bir varlığı vardı.

O çok muazzamdı!

BUD/S'ye başladığımdan beri böyle insanları arıyordum.
Alışılmadık bir düşünce tarzına sahip erkekler ve kadınlar. Askeri özel operasyonlarda beni şaşırtan şeylerden biri de bazı adamların bu kadar ana akım yaşamasıydı. Hayatlarının her günü kendilerini zorlamaya çalışmıyorlardı ve ben sadece görev çağrıldığında değil, 7/24 sıra dışı düşünen ve eğitim veren insanların yanında olmak istedim. Bu adamın evinde olmak için her türlü bahanesi vardı ama halkın yüzde 99,9'unun aklına bile gelmeyecek olan dünyanın en zorlu etap yarışlarından birini sadece iki koluyla yapmaya hazırdı! Benim için ultra yarışın anlamı oydu ve Badwater'dan sonra bu dünyaya bağımlı hale gelmemin nedeni de buydu. Bu spor için yetenek gerekmiyordu. Her şey yürek ve sıkı çalışmayla ilgiliydi ve amansız mücadele üstüne amansız mücadele ortaya çıkardı, her zaman talepkardı

Daha.

Ancak bu, bu yarışa iyi hazırlandığım anlamına gelmiyor. Hala bisikletim yoktu. Üç hafta önce başka bir arkadaşımdan ödünç almıştım. Bu bir Griffin'di; benden bile daha büyük olan arkadaşım için özel olarak yapılmış son derece üst düzey bir bisikletti. Onun klipsli ayakkabılarını da ödünç aldım.

palyaço büyüklüğünde. Boş alanı kalın çoraplar ve kompresyon bantlarıyla doldurdum ve Kona'ya gitmeden önce bisiklet mekaniğini öğrenmeye zaman ayırmadım. Lastik değiştirmeyi, zincirleri ve jant tellerini tamir etmeyi, şimdi yapmayı bildiğim her şeyi henüz öğrenmemiştim. Bisikleti yeni ödünç aldım ve Ultraman'dan önceki üç hafta içinde 1.000 milden fazla yol kat ettim. Sabah 4'te uyanır ve işten önce yüz millik yolculuk yapardım. Hafta sonları 125 mil bisiklet sürerdim, bisikletten inerdim ve maraton koşardım ama sadece altı antrenman yüzmesi yaptım, sadece iki tanesi açık suda ve ultra sekizgende tüm zayıf yönlerim ortaya çıktı.

On kilometrelik yüzmeyi tamamlamam yaklaşık iki buçuk saatimi almalıydı ama üçten fazla sürdü ve canımı acıttı. Yüzerlik için kolsuz bir dalgıç kıyafeti giymiştim ama kollarımın altı çok dardı ve otuz dakika içinde koltuk altlarım sürtünmeye başladı. Bir saat sonra elbisemin tuzlu kenarı, her darbede cildimi parçalayan zımpara kağıdına dönüşmüştü. Hiçbir zaman gelmeyen rahatlık için çaresizce serbest stilden yan vuruşa ve tekrar geriye geçtim. Kollarımın her hareketi tenimi her iki taraftan da çiğ ve kanlı bir şekilde kesiyordu.



Ultraman'da sudan çıkıyor

Üstelik deniz çok dalgalıydı. Deniz suyu içtim, midem temiz havada boğulan bir balık gibi çalkalandı ve en az yarım düzine kez kustum. Acı, zayıf mekaniklerim ve güçlü akıntı nedeniyle yedi buçuk mil kadar uzanan kıvrımlı bir çizgide yüzdüm. Bunların hepsi, 6,2 mil yüzmesi gereken mesafeyi temizlemek içindi. Sendeleyerek kıyıya çıktığımda bacaklarım jöle gibiydi ve görüşüm bir deprem sırasında sallanan bir sallantı gibi sallanıyordu. Uzanmak zorunda kaldım, sonra tekrar kustuğum banyoların arkasına süründüm. Diğer yüzücüler geçiş alanında toplandı.

eyerlerine atladılar ve göz açıp kapayıncaya kadar lav tarlalarına doğru pedal çevirdiler. Gün bitmeden hâlâ doksan millik bir bisiklet yolculuğumuz vardı ve ben hâlâ dizlerimin üzerindeyken onlar bunun peşine düşüyorlardı. Tam zamanında, bu basit sorular yüzeye çıktı.

Ben neden buradayım ki?

Ben triatloncu değilim!

Canım cehenneme, hastayım ve yolculuğun ilk kısmı tamamen yokuş yukarı!

Neden kendine bunu yapıp duruyorsun Goggins?

Mızmız bir kaltak gibi görünüyordum ama biraz rahatlık bulmanın vajinamı daraltmama yardımcı olacağını biliyordum, bu yüzden geçişlerini kolaylaştıran diğer sporculara aldırış etmedim. Bacaklarımı altıma alıp, dönen zihnimi yavaşlatmaya odaklanmam gerekiyordu. Önce azar azar biraz yiyecek yedim.
Daha sonra koltuk altımdaki kesikleri tedavi ettim. Çoğu triatloncu kıyafetlerini değiştirmez. Yaptım. Üzerime rahat bir bisiklet şortu ve likralı bir gömlek giydim ve on beş dakika sonra selede dikilip lav tarlalarına tırmanıyordum. İlk yirmi dakika hâlâ midem bulanıyordu. Pedal çevirip kustum, sıvılarımı tazeledim ve tekrar kustum. Bütün bunlara rağmen kendime bir iş verdim: Mücadelede kalmak! Bir dayanak bulana kadar orada kal.

On mil sonra, yol dev bir yanardağın omuzlarına doğru yükselip eğim arttıkça denizdeki bacaklarımı silktim ve ivme buldum. Sürücüler radardaki öcüler gibi önde belirdi ve ben onları teker teker yakaladım.
Zafer her derde devaydı. Ne zaman başka bir orospu çocuğunun yanından geçsem, giderek daha az hastalanıyordum. Eyer attığımda on dördüncü sıradaydım ama o doksan millik etabın sonuna yaklaştığımda önümde yalnızca bir adam vardı. Gary Wang, yarışın favorisi.

Bitiş çizgisine doğru ilerlerken, Triathlete dergisinden bir muhabir ve fotoğrafçının onunla röportaj yaptığını görebildim . Hiçbiri kara kıçımı görmeyi beklemiyordu ve hepsi beni dikkatle izliyordu. Badwater'dan bu yana geçen dört ay boyunca, sık sık bir ultra yarışı kazanacak pozisyonda olmayı hayal etmiştim ve Gary ile o muhabirlerin yanından geçerken, anın geldiğini biliyordum ve beklentilerim galaksiler arasıydı.

Ertesi sabah, dağların arasından batı kıyısına doğru 171 millik bir bisiklet yolculuğu olan ikinci etap için sıraya girdik. Gary Wang'ın yarışta bir arkadaşı vardı; Jeff Landauer, diğer adıyla Land Shark ve bu ikisi birlikte yarıştı. Gary yarışı daha önce yapmıştı ve araziyi biliyordu. Yapmadım ve 100 mil farkla, liderden kabaca altı dakika uzaktaydım.

Her zamanki gibi annem ve Kate benim iki başlı destek ekibimdi. Glikojen ve elektrolit seviyelerimi yüksek tutmak için hareket halindeyken tükettiğim yedek su şişeleri, GU paketleri ve proteinli içecekleri yol kenarından bana verdiler. San Diego'daki Myoplex ve Ritz krakerlerinin erimesinden bu yana beslenmem konusunda çok daha bilimsel hale gelmiştim ve günün en büyük tırmanışı yaklaşırken kükremeye hazır olmam gerekiyordu. Bisiklet sürerken dağlar acı yaratırdı ve acı benim işimdi. Yolun eğimi zirveye ulaştığında başımı eğdim ve elimden geldiğince sert bir şekilde çekiçle vurdum. Ciğerlerim ters yüz olana ve tekrar geriye dönene kadar inip kalktı.

Kalbim gümbür gümbür bas sesiydi. Geçidi aştığımda annem yanıma geldi ve "David, önde iki dakika geridesin!" diye bağırdı.

Anlaşıldı!

Aerodinamik bir çömelme pozisyonuna kıvrıldım ve saatte 40 milin üzerinde bir hızla yokuş aşağı ateş ettim. Ödünç aldığım Griffin'im aero barlarla donatılmıştı ve ben onların üzerine eğilip sadece beyaz noktalı çizgiye ve mükemmel formuma odaklandım. Yol düzleştiğinde tamamen dışarı çıktım ve hızımı saatte 27 mil civarında tuttum. Endüstriyel boyutta bir kancaya bir Land Shark ve arkadaşını takmıştım ve onları sonuna kadar çekiyordum.

Ta ki ön lastiğim patlayana kadar.

Tepki vermeye zamanım kalmadan bisikletten indim ve gidonun üzerinden takla atarak boşluğa doğru ilerledim. Bunun ağır çekimde olduğunu görebiliyordum ama sağ tarafıma düştüğümde ve omzum künt bir kuvvetle buruştuğunda zaman tekrar hızlandı. Yüzümün bir tarafı, hareket etmeyi bırakana kadar asfaltta kaydı ve şok içinde sırtüstü yuvarlandım. Annem frene asıldı, arabadan atladı ve koştu. Beş yerim kanıyordu ama hiçbir şeyin kırılmadığını hissettim. İkiye kırılan kaskım, paramparça olan güneş gözlüğüm ve bisikletim dışında.

Lastiği, iç lastiği ve jantı delen bir cıvatanın üzerinden geçerdim. Yolda oluşan kızarıklığa, omzumdaki ağrıya ya da dirseğimden ve yanağımdan aşağı damlayan kana dikkat etmedim. Tek düşündüğüm o bisikletti. Yine hazırlıksız yakalandım! Yedek parçam yoktu ve iç lastiği veya lastiği nasıl değiştireceğime dair hiçbir fikrim yoktu. Annemin kiralık arabasındaki yedek bisikleti kiralamıştım ama o Griffin'le kıyaslandığında ağır, yavaş bir bok parçasıydı. Pedallarda klips bile yoktu, bu yüzden resmi yarış teknisyenlerini Griffin'i değerlendirmeleri için aradım. Biz beklerken, saniyeler yirmi değerli dakikaya birikti ve tamirciler geldiğinde ön tekerleğimi tamir edecek malzemeleri de yoktu, bu yüzden hantal desteğime atlayıp yuvarlanmaya devam ettim.

Kötü şansı ve kaçırılan fırsatları düşünmemeye çalıştım. Yarışı güçlü bir şekilde bitirmem ve günün sonunda vuruş mesafesine ulaşmam gerekiyordu çünkü üçüncü gün çifte maraton getirecekti ve sahadaki en iyi koşucu olduğuma ikna olmuştum. Bitiş çizgisine 16 mil kala bisiklet tamircisi beni buldu. Griffin'imi tamir etmişti! Donanımımı ikinci kez değiştirdim ve liderlere sekiz dakika kazandırarak günü yirmi iki dakika farkla üçüncü sırada tamamladım.

Üçüncü gün için basit bir strateji hazırladım. Sert bir şekilde dışarı çıkın ve Gary ve Land Shark'ın üzerine kalın bir yastık oluşturun, böylece kaçınılmaz duvara çarptığım zaman bitiş çizgisine kadar genel liderliği korumaya yetecek mesafeye sahip olurum. Başka bir deyişle, herhangi bir stratejim yoktu.

Koşuma Boston Maratonu eleme temposunda başladım. Çok zorladım çünkü rakiplerimin benim yarılmalarımı duymalarını ve beklediğim büyük liderliği oluştururken ruhlarını kaybetmelerini istedim. Bir yerlerde patlayacağımı biliyordum. Bu ultra hayattır. Gary ve Land Shark'ın birbirleriyle ikinci kez yarışmaktan memnun olacakları ve genel şampiyonluğu kazanma umutlarından vazgeçecek kadar yarışta geç olacağını umuyordum.

Pek öyle olmadı.

Otuz beş milde zaten acı çekiyordum ve koşmaktan çok yürüyordum. Kırk mil kadar iki düşman aracının da ekip şeflerinin formumu görebilmesi için yanaşmalarını izledim. Gary ve Land Shark'a cephane veren bir ton zayıflık gösteriyordum. Kilometreler çok yavaş arttı. zaman kanamam oldu. Şans eseri kırk beş mil uzakta Gary de havaya uçmuştu ama

Land Shark kaya gibi sağlamdı, hâlâ kıçımdaydı ve onunla savaşacak hiçbir şeyim kalmamıştı. Bunun yerine, acı çekip Kona şehir merkezine doğru sendeleyerek ilerlerken, liderliğim buharlaştı.

Sonunda Land Shark bana hayati bir ders verdi. İlk günden itibaren kendi yarışını koşmuştu. Üçüncü günkü erken patlamam onu şaşırtmadı. Bunu kötü tasarlanmış bir strateji olarak memnuniyetle karşıladı, kendi hızına odaklandı, beni bekledi ve ruhumu aldı . O yıl Ultraman'in bitiş çizgisini geçen ilk atlet bendim ama zamana bakıldığında şampiyon değildim. Koşuda birinci olurken genel yarışı on dakika farkla kaybedip ikinci oldum. Land Shark, Ultraman unvanını aldı!

Kazanma fırsatını nasıl boşa harcadığımı tam olarak bilerek kutlamasını izledim. Görüş noktamı kaybetmiştim. Yarışı hiçbir zaman stratejik olarak değerlendirmemiştim ve herhangi bir dayanağım yoktu. Geri durdurucular hayatımın her alanında kullandığım çok yönlü bir araçtır. Irak'ta SEAL Ekipleriyle birlikte görev yaptığımda baş navigatördüm ve "geri döndürmez kilit" bir seyrüsefer terimidir. Haritama koyduğum işaret. Bir dönüşü kaçırdığımıza veya rotadan saptığımıza dair bir uyarı.

Diyelim ki ormanda geziniyorsunuz ve bir tepeye doğru bir tıklamayla gitmeniz, sonra bir dönüş yapmanız gerekiyor. Askerdeyken önceden harita çalışması yapıp o dönemeci haritalarımızda işaretlerdik, o dönemeçten yaklaşık 200 metre sonra başka bir noktayı, ikinci işaretten 150 metre sonra da üçüncü bir noktayı işaretlerdik. Bu son iki işaret senin dayanaklarındır. Tipik olarak yollar, dereler, kırsal kesimdeki dev bir uçurum veya kentsel ortamda simgesel yapılar gibi arazi özelliklerini kullandım, böylece onlara çarptığımızda rotadan çıktığımızı biliyordum. Geriye dönmenizi, yeniden değerlendirmenizi ve aynı görevi başarmak için alternatif bir rota izlemenizi söylemek için geri durdurucular bunun içindir. Üç çıkış stratejim olmadan Irak'taki üssümüzden asla ayrılmadım. Ana rotamız tehlikeye girerse geri dönebileceğimiz bir ana rota ve diğer iki rota vardı.

Ultraman'ın üçüncü gününde saf iradeyle kazanmaya çalıştım. Tamamen motordum, zekam yoktu. Durumumu değerlendiremedim, rakiplerimin kalbine saygı duymadım ya da zamanı yeterince iyi yönetemedim. Bırakın zafere giden alternatif yolları, hiçbir birincil stratejim bile yoktu ve bu nedenle dayanakları nerede kullanacağım hakkında hiçbir fikrim yoktu. Geriye dönüp baktığımda kendi saatime daha fazla dikkat etmeliydim ve arka durdurucularım bölünmüş zamanlarıma yerleştirilmeliydi. Gördüğümde

O ilk maratonda ne kadar hızlı koştuğuma göre paniğe kapılıp gazı azaltmam gerekirdi. Daha yavaş geçen bir ilk maraton, Ironman rotasındaki lav alanlarına geri döndüğümüzde, bitiş çizgisine doğru ilerlediğimizde çekici bırakmaya yetecek kadar enerjiye sahip olmamı sağlamış olabilir. İşte o zaman birinin ruhunu alırsınız; yarışın başında değil, sonunda. Çok yarışmıştım ama daha akıllıca koşsaydım ve bisiklet durumunu daha iyi ele alsaydım, kendime kazanmak için daha iyi bir şans verebilirdim.

Yine de Ultraman'da ikinci olmak bir felaket değildi. İhtiyacı olan aileler için iyi para topladım ve Triatlet ve Yarışmacı dergilerindeki SEAL'ler için daha fazla pozitif mürekkep ayırdım . Donanma pirinç dikkate aldı. Bir sabah, iki yıldızlı bir Amiral ve Deniz Özel Harp Komutanlığının en üst düzey adamı olan Amiral Ed Winters ile bir toplantıya çağrıldım. Askere alınmış bir adam olduğunuzda ve bir Amiralin tek kelime etmek istediğini duyduğunuzda, kıçınız buruşuyor. Beni aramaması gerekiyordu. Tuğamiraller ile benim gibi erler arasındaki konuşmaları önlemek için özel olarak bir emir komuta zinciri vardı. Hiçbir uyarı olmadan her şey pencereden çıktı ve bunun benim hatam olduğunu hissettim.

Yarattığım olumlu medya sayesinde, 2007'de askere alma bölümüne katılma emri almıştım ve Amiral'in ofisine girmem emredildiğinde Donanma SEAL'leri adına çok sayıda topluluk önünde konuşma yapmıştım. Ama ben diğer işe alım uzmanlarının çoğundan farklıydım. Sadece Donanmanın senaryosunu papağan gibi tekrarlamadım. Her zaman kendi hayat hikayemi manşetten dahil ettim. Amiralin ofisinin önünde beklerken gözlerimi kapattım ve anı dosyalarıma göz attım, ne zaman ve nasıl sınırı aştığımı ve SEAL'leri utandırdığımı araştırdım. Ofisinin kapısını açtığında gergin ve tetikte oturan, üniformamın üzerinden terleyen bir gerilimin resmiydim.

"Goggins," dedi, "seni gördüğüme sevindim, içeri gel." Gözlerimi açtım, onu içeri kadar takip ettim ve bir ok gibi dimdik durdum, dikkatimi kilitledim. "Oturun" dedi gülümseyerek ve masasının karşısındaki sandalyeyi işaret etti. Oturdum ama duruşumu korudum ve her türlü göz temasından kaçındım. Amiral Winters beni değerlendirdi.

Ellili yaşlarının sonlarındaydı ve rahat görünmesine rağmen mükemmel duruşunu koruyordu. Amiral olmak onbinlerce rütbeye yükselmek demektir. 1981'den beri SEAL'di, Operasyon Görevlisiydi.

DEVGRU (Deniz Özel Harp Geliştirme Grubu) ve Afganistan ve Irak'ta Komutan. Her durakta diğerlerinden daha uzun boyluydu ve Donanmanın şimdiye kadar gördüğü en güçlü, en zeki, en kurnaz ve en karizmatik adamlardan biriydi. O da belli bir standarda uyuyor. Amiral Winters içeriden en iyi bilen kişiydi ve ben de Birleşik Devletler Donanması'nda olabildiğince alışılmışın dışındaydım.

"Hey, sakin ol," dedi, "başın belada değil. İşe alım konusunda harika bir iş çıkarıyorsunuz." Tertemiz masasının üzerindeki dosyayı işaret etti. Kliplerimden bazıları ile doluydu. "Bizi çok iyi temsil ediyorsunuz. Ama dışarıda daha iyi ulaşmamız gereken bazı adamlar var ve sizin yardım edebileceğinizi umuyorum."

İşte o zaman nihayet bana çarptı. İki yıldızlı bir Amiralin yardımıma ihtiyacı vardı.

Organizasyon olarak karşılaştığımız sorunun, Afrikalı Amerikalıları SEAL Ekiplerine katma konusunda berbat olmamız olduğunu söyledi. Bunu zaten biliyordum.
Genel nüfusun yüzde 13'ünü oluşturmamıza rağmen siyahiler tüm özel kuvvetlerin yalnızca yüzde 1'ini oluşturuyordu. BUD/S'den mezun olan otuz altıncı Afrikalı Amerikalıydım ve bunun nedenlerinden biri de siyahi adamları SEAL ekiplerine almak için en iyi yerlere ulaşamamamız ve doğru işe alım görevlilerine sahip olmamamızdı. herhangi biri. Ordu kendisini saf meritokrasi olarak düşünmeyi seviyor (öyle değil), bu yüzden onlarca yıldır bu konu göz ardı edildi. Geçenlerde Amiral Winters'ı aradım ve o, ikinci Bush yönetimi sırasında Pentagon tarafından işaretlenen ve düzeltilmesi için Amiral'in masasına gönderilen sorun hakkında şunları söyledi.

"Takımlara harika sporcular alma ve takımları daha iyi hale getirme fırsatını kaçırıyorduk" dedi ve şöyle devam etti: "İnsanları, eğer bana benziyorlarsa, tehlikeye atılacakları yerlere göndermemiz gereken yerlerimiz vardı."

Irak'ta Amiral Winters, elit terörle mücadele güçleri kurarak adını duyurdu. Özel kuvvetlerin temel görevlerinden biri de budur: Müttefik askeri birimleri eğitmek, böylece terörizm ve uyuşturucu kaçakçılığı gibi sosyal kanserleri kontrol altına alabilmeleri ve sınırlar içinde istikrarı sağlayabilmeleri. 2007 yılına gelindiğinde El Kaide, Boko Haram ve El Şebab gibi mevcut aşırıcı ağlarla ittifak kurarak Afrika'ya doğru ilerledi ve Somali, Çad, Nijerya, Mali, Kamerun ve Burkina'da terörle mücadele güçlerinin kurulmasından bahsediliyordu.

Faso ve Nijer. Nijer'deki operasyonlarımız, 2018 yılında dört Amerikan özel harekât askerinin pusuda öldürülmesiyle uluslararası basında yer aldı ve kamuoyunun incelemesini misyona çekti. Ancak 2007'de neredeyse hiç kimse Batı Afrika'ya dahil olacağımızı ya da bunu yapacak personelimiz olmadığını bilmiyordu. Ofisinde oturduğumda, özel kuvvetlerde siyah insanlara ihtiyaç duyduğumuz zamanın nihayet geldiğini ve askeri liderlerimizin bu ihtiyacı nasıl karşılayacağı ve daha fazla kişiyi safımıza nasıl çekeceği konusunda hiçbir fikrinin olmadığını duydum.

Bütün bunlar benim için yeni bilgilerdi. Afrika tehdidi hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Bildiğim tek düşman bölgesi Afganistan ve Irak'tı.
Ta ki Amiral Winters bana yepyeni bir ayrıntı aktarana ve ordunun sorunu resmen benim sorunum haline gelene kadar. Kaptanıma ve Amiralime rapor vereceğimi söyledi ve POC (beyaz olmayan insanlar) kategorisine eleman alımını artırmak amacıyla bir seferde on ila on iki şehri ziyaret ederek yola çıkacağım.

Bu yeni görevin ilk durağını birlikte yaptık. Washington DC'deki Howard Üniversitesi'ndeydi; muhtemelen Amerika'nın tarihsel açıdan en iyi bilinen siyahi üniversitesiydi. Futbol takımıyla konuşmak için uğradık ve tarihsel olarak siyahi kolejler ve üniversiteler hakkında neredeyse hiçbir şey bilmesem de, onlara katılan öğrencilerin genellikle orduyu en uygun kariyer seçeneği olarak düşünecek tipte olmadıklarını biliyordum. Ülkemizin tarihi ve bugüne kadar devam eden yaygın ırkçılık sayesinde, siyah siyasi düşünce eğilimleri bu kurumlarda merkezde kalmadı ve eğer Donanma SEAL'leri için personel alımı yapıyorsanız, Howard Üniversitesi uygulama alanından kesinlikle daha iyi seçenekler bulacaksınız. istekli bir kulak. Ancak bu yeni odak kitlesel coşkuyu değil, düşman topraklarında çalışmayı gerektiriyordu. Her durakta bir veya iki büyük adam arıyorduk.

Amiral ve ben üniforma giyerek sahaya çıktık ve izleyicilerimizin gözlerindeki şüpheyi ve umursamazlığı fark ettim. Amiral Winters beni tanıştırmayı planlamıştı ama buz gibi karşılamamız bana başka bir yoldan gitmemiz gerektiğini söyledi.

Amiral Winters, "İlk başta utangaçtınız," diye hatırladı, "ama konuşma zamanı geldiğinde bana baktınız ve 'Anladım efendim' dediniz."

Hemen hayat hikayeme başladım. Size daha önce söylediklerimi o sporculara da anlattım ve yürekli adamlar aradığımızı söyledim. Yarının ve ondan sonraki günün zor olacağını bilen ve her zorluğu memnuniyetle karşılayan erkekler. Hayatlarının her alanında daha iyi sporcular, daha akıllı ve daha yetenekli olmak isteyen erkekler. Onur ve amaç peşinde koşan ve en derin korkularıyla yüzleşebilecek kadar açık fikirli adamlar arıyorduk.

Amiral Winters, "İşiniz bittiğinde bir iğne düşmesi duymuş olabilirsiniz" diye hatırladı.

O andan itibaren, belirli işe alım eşiklerine ulaştığım sürece, kendi programımın ve bütçemin kontrolü ve faaliyet gösterme alanım bana verildi. Kendi materyalimi bulmam gerekiyordu ve çoğu insanın asla Donanma SEAL'i olamayacaklarını düşündüğünü biliyordum, bu yüzden mesajı genişlettim. Beni dinleyen herkesin, bizim yönümüze gitmeseler bile hayal ettiklerinden daha fazlasına dönüşebileceklerini bilmesini istedim. Hayatımı bütünüyle ele aldığımdan emin oldum, böylece birinin herhangi bir mazereti varsa hikayem bunların hepsini geçersiz kılacaktı. Benim asıl amacım, açık fikirli oldukları, en az dirençle karşılaşacakları yolu terk ettikleri ve bulabilecekleri en zor ve zorlu görevleri aradıkları sürece, ordu olsun ya da olmasın herkesin hayatını değiştirebileceği umudunu aşılamaktı. Ben de benim gibi kaba koşullarda elmas madenciliği yapıyordum.

2007–2009 yılları arasında yılın 250 günü yollardaydım, lise ve üniversitelerde 500.000 kişiyle konuştum. Zorlu mahallelerdeki şehir içi liselerde, onlarca tarihi siyahi kolej ve üniversitede ve tüm kültürlerin, şekillerin ve tonların iyi temsil edildiği okullarda konuştum. Yirmi kişilik bir sınıfın önünde ayağa kalkıp kekeme olmadan kendi adımı söyleyemediğim dördüncü sınıftan beri çok yol kat etmiştim.

Gençler yürüyor, saçma sapan dedektörler konuşuyor, ancak konuştuğumu duyan çocuklar mesajımı anladı çünkü durduğum her yerde aynı zamanda bir ultra yarış koştum ve antrenman koşularımı ve yarışlarımı genel işe alım stratejime dahil ettim. Genellikle hafta ortasında kasabalarına iner, konuşmalarımı yapar, ardından cumartesi ve pazar günleri yarışa katılırdım. 2007'deki bir dönemde neredeyse her hafta sonu ultra koştum. Elli mil yarışları, 100 kilometre yarışları vardı,

100 millik yarışlar ve daha uzun olanları da. Sevdiğim Navy SEAL efsanesini yaymak, doğru olmak ve ahlakımızı yaşamak istiyordum.

Aslında iki tam zamanlı işim vardı. Programım tıka basa doluydu ve kendi zamanımı yönetebilme esnekliğine sahip olmanın ultra pistte antrenman yapma ve burada rekabet etme yeteneğime katkıda bulunduğunu bilmeme rağmen, yine de haftada elli saatimi işe ayırıyorum ve her gün yaklaşık 50 saatten itibaren çalışmaya devam ediyorum. 7:30 - 17:30 Eğitim saatlerim, iş taahhütlerimin yerine değil, bunlara ek olarak geldi.

Her ay kırk beşten fazla okulda göründüm ve her gösteriden sonra, kaç ayrı etkinlik (oditoryum konuşması, antrenman vb.) düzenlediğimi, kaç çocuk düzenlediğimi ayrıntılarıyla anlatan bir Eylem Sonrası Raporu (AAR) hazırlamak zorunda kaldım. Konuştum ve bunlardan kaçının gerçekten ilgilendiğini gördüm. Bu AAR'lar doğrudan Kaptanıma ve Amiralime gitti.

Kendimin en iyi destekçisi olduğumu çabuk öğrendim. Bazen üzerinde Üç Dişli Mızrak bulunan bir SEAL tişörtü giyerdim, bir konuşma için elli mil koşardım ve sırılsıklam sırılsıklam bir şekilde ortaya çıkardım. Ya da konuşmamın ilk beş dakikasında şınav çekerdim ya da konuşurken barfiks barını sahneye çıkarıp barfiks çekerdim. Doğru, sosyal medyada yaptığımı gördüğün şeyler yeni değil. On bir yıldır bu hayatı yaşıyorum!

Durduğum her yerde, ilgilenen çocukları okuldan önce veya sonra benimle antrenman yapmaya veya ultra yarışlarımdan birine katılmaya davet ettim. Haber yayıldı ve çok geçmeden medya (yerel televizyon, yazılı basın ve radyo) ortaya çıktı, özellikle de bir sonraki konsere yetişmek için şehirler arasında koşuyorsam. Kendimi ifade edebilmem, bakımlı olmam ve girdiğim yarışlarda başarılı olmam gerekiyordu.

Efsanevi Leadville 100 parkur yarışının haftasında Colorado'ya indiğimi hatırlıyorum. Okul yılı yeni başlamıştı ve Denver'daki ilk gecemde, yürüyüş yapmak ve koşmak istediğim parkurlarla ilgili olarak listemdeki beş okulun haritasını çıkardım. Her durakta çocukları benimle antrenman yapmaya davet ediyordum ama onları günümün erken başladığı konusunda uyarıyordum. Sabah saat 3'te bir patikaya doğru yola çıkıyor, gösteriye cesaret eden tüm öğrencilerle buluşuyor ve sabah 4'te Colorado'nun 14.000 feet'in üzerindeki elli sekiz zirvesinden birine doğru güç yürüyüşüne başlıyorduk. Daha sonra dörtlü kaslarımızı güçlendirmek için dağdan aşağı koşardık. Sabah 9'da başka bir okula, sonra da başka bir okula gittim. Zil çaldıktan sonra futbolla çalıştım.

Ziyaret ettiğim okullarda atletizm ya da yüzme takımlarına katıldım, ardından gün batımına kadar antrenman yapmak için dağlara koştum. Bunların hepsi damızlık sporcuları işe almak ve dünyadaki en yüksek irtifa ultra maratonuna alışmak için.

Yarış, cumartesi günü sabah saat 4'te, sınır köklerine sahip bir işçi sınıfı kayak kasabası olan Leadville şehrinden yola çıkarak ve yüksekliği 9.200 feet ile 12.600 feet arasında değişen güzel ve zorlu Rocky Dağı parkurlarından oluşan bir ağ üzerinden geçerek başladı. Pazar günü sabah saat 2'de işim bittiğinde, birkaç gün önce ziyaret ettiğim bir okula giden Denver'lı bir genç bitiş çizgisinde beni bekliyordu. Harika bir yarışım olmadı (tipik ilk beşten ziyade 14. sırada yer aldım), ancak her zaman güçlü bir şekilde bitirmeye dikkat ettim ve eve doğru koştuğumda geniş bir gülümsemeyle yanıma yaklaştı ve şöyle dedi: "Ben sürdüm." Bitirdiğini görmek için iki saat!"

Ders: Kimi etkilediğinizi asla bilemezsiniz. Kötü yarış sonuçlarım o genç adam için hiçbir şey ifade etmiyordu çünkü gözlerini kendi içinde hissettiği yeni bir olasılık ve yetenek dünyasına açmasına yardımcı olmuştum.
Beni lise konferans salonundan Leadville'e kadar takip etmişti çünkü tipik olanı aşıp daha fazlası olmanın mümkün olduğuna dair kesin bir kanıt arıyordu - benim yarışı bitirmem - ve ben sakinleşip havluyla kurulanırken benden ipuçları istedi böylece bir gün arka bahçesindeki dağlarda gece gündüz koşabilecekti.

Bunun gibi birkaç hikayem var. Peoria, Illinois'in dışında düzenlenen 150 mil uzunluğundaki McNaughton Park Trail Yarışı'nda bir düzineden fazla çocuk benim için tempo tutmak ve ekip oluşturmak için dışarı çıktı. İki düzine öğrenci Minot, Kuzey Dakota'da benimle birlikte eğitim gördü. Ocak ayında hava sıfırın altında yirmi iken güneş doğmadan önce donmuş tundrayı birlikte koştuk! Atlanta'da siyahilerin çoğunlukta olduğu bir mahallede bir okulda konuştuğumda, ben ayrılırken, uzun süredir Donanma SEAL'i olmayı hayal eden ama askere gitmek düşünülmediği için bunu bir sır olarak saklayan iki oğluyla birlikte bir anne geldi. mahallelerinde serin. Yaz tatili başladığında onları benimle yaşamaları ve antrenman yapmaları için San Diego'ya uçurdum. Sabah 4'te kıçlarını uyandırdım ve sanki First Phase'in küçük versiyonundaki gibi onları sahilde dövdüm. Eğlenmediler ama ahlakı yaşamanın ne gerektiği hakkındaki gerçeği öğrendiler. Nereye gidersem gideyim, öğrenciler askeri kariyere ilgi duysalar da istemeseler de hep benimle aynı donanıma sahip olup olmadıklarını soruyorlardı. Abilir

bir günde yüz mil mi koşuyorlar? Tam potansiyellerine ulaşmak için ne gerekir? Onlara şunu söylerdim:

Kültürümüz hızlı çözüme, hayat hilesine ve verimliliğe bağımlı hale geldi. Herkes en az çabayla maksimum karı elde eden basit eylem algoritmasının peşinde. Bu tutumun, eğer şanslıysanız, size bazı başarı tuzakları getirebileceği inkar edilemez, ancak bu duygusuz bir zihne ya da kendi kendine hakim olmaya yol açmayacaktır. Zihne hakim olmak ve valinizi ortadan kaldırmak istiyorsanız, çok çalışmanın bağımlısı olmanız gerekir. Çünkü tutku ve takıntı, hatta yetenek bile ancak onları destekleyecek iş ahlakına sahipseniz yararlı araçlardır.

İş ahlakım, tüm başarılarımda en önemli faktördür. Diğer her şey ikinci plandadır ve ister spor salonunda ister işte olsun, sıkı çalışma söz konusu olduğunda %40 Kuralı uygulanır. Bana göre haftada kırk saatlik bir çalışma yüzde 40'lık bir çabadır. Tatmin edici olabilir ama bu sıradanlığın başka bir adıdır. Haftada kırk saatlik çalışmayla yetinmeyin. Bir haftada 168 saat var! Bu, egzersizinizden ödün vermeden iş yerinde ekstra zaman ayıracak saatlerinizin olduğu anlamına gelir. Beslenmenizi düzene koymak, eşiniz ve çocuklarınızla kaliteli zaman geçirmek anlamına gelir. Bu, sanki her gün yirmi dört saatlik bir görevdeymişsiniz gibi hayatınızı planlamak anlamına geliyor.

İnsanlardan neden istedikleri kadar çalışmadıklarına dair duyduğum bir numaralı mazeret, zamanlarının olmamasıdır. Bakın, hepimizin iş yükümlülükleri var, hiçbirimiz uykusuz kalmak istemeyiz ve ailenizle vakit geçirmeniz gerekecek, yoksa onlar çıldıracaklar. Anlıyorum ve eğer durumunuz buysa, sabahı kazanmalısınız.

SEAL'lerle tam zamanlı çalıştığımda, şafaktan önceki karanlık saatleri maksimuma çıkardım. Eşim uyurken, altı ila on mil arasında bir koşuya çıkıyordum. Eşyalarım bir gece önce hazırlanmıştı, öğle yemeğim toplanmıştı ve iş kıyafetlerim iş yerindeki dolabımdaydı ve günüm sabah 7:30'da başlamadan önce duş alırdım. sabah 4'ten hemen sonra koşu için kapıma gidiyorum ve sabah 5:15'te geri dönüyorum. Bu benim için yeterli olmadığından ve sadece bir arabamız olduğundan, bisikletimi sürdüm (sonunda kendi bokumu da buldum!) işe yirmi beş mil sürdüm . Sabah 7:30'dan öğlene kadar çalışırdım ve öğle yemeği molasından önce veya sonra masamda yemek yerdim. Öğle yemeği saatinde spor salonuna gider ya da sahilde dört ila altı mil koşu yapar, öğleden sonra vardiyasında çalışır ve bisiklete atlardım.

eve yirmi beş millik yolculuk. Akşam 7'de eve döndüğümde yaklaşık on beş mil koşmuş, bisikletle elli mil sallanmış ve tüm günümü ofiste geçirmiş olurdum. Akşam yemeğinde her zaman evdeydim ve akşam 22.00'de yataktaydım, böylece ertesi gün her şeyi yeniden yapabilirdim. Cumartesi günleri sabah 7'ye kadar uyuyor, üç saatlik antrenman yapıyor ve hafta sonunun geri kalanını Kate'le geçiriyordum. Eğer yarışım olmasaydı pazar günleri aktif dinlenme günlerimdi. Sağlıklı kan akışını teşvik etmek için nabzımı dakikada 110 atışın altında tutarak düşük kalp atış hızında kolay bir yolculuk yapardım.

Belki benim özel bir durum ya da takıntılı bir manyak olduğumu düşünüyorsun. Tamam, seninle tartışmayacağım. Peki ya arkadaşım Mike? Kendisi New York'ta önemli bir mali müşavirdir. İşi çok yoğun ve iş günü sekiz saatten çok daha uzun. Bir karısı ve iki çocuğu var ve o bir ultra koşucu. İşte bunu nasıl yaptığı. Hafta içi her gün sabah saat 4'te uyanıyor, her sabah ailesi hâlâ uyurken altmış ila doksan dakika koşuyor, işe bisikletle gidip geliyor ve eve geldikten sonra otuz dakikalık hızlı bir koşu bandı koşusu yapıyor. Hafta sonları daha uzun koşulara çıkıyor ancak bunun aile yükümlülükleri üzerindeki etkisini en aza indiriyor.

Çok güçlü, çok zengin ve daha az çabayla statükoyu kolayca koruyabilir ve emeklerinin tatlı meyvelerinin tadını çıkarabilir, ancak emekleri onun en tatlı meyveleri olduğu için sıkı kalmanın bir yolunu buluyor. Ve programını tıkayan saçmalıkların miktarını en aza indirerek her şeyi yapmaya zaman ayırıyor. Öncelikleri açıktır ve kendisini önceliklerine adamıştır. Burada genel önceliklerden de bahsetmiyorum. Haftanın her saati belirli bir göreve ayrılmıştır ve o saat gerçek zamanlı olarak gösterildiğinde yüzde 100 o göreve odaklanır. Ben de öyle yapıyorum çünkü boşa giden saatleri en aza indirmenin tek yolu bu.

Hayatınızı bütünlüğü içinde değerlendirin! Hepimiz anlamsız saçmalıklar yaparak çok fazla zaman harcıyoruz. Sosyal medyada ve televizyon izleyerek saatler harcıyoruz; eğer vergilerinizi ödediğiniz gibi zamanı da çizelgelerseniz, yıl sonuna kadar bunların toplamı günler ve haftalar anlamına gelir. Yapmalısın, çünkü eğer gerçeği bilseydin Facebook hesabın STAT'ı devre dışı bırakır ve kablonu keserdin. Kendinizi anlamsız konuşmalar yaparken veya size hiçbir şekilde fayda sağlamayan faaliyetlerin tuzağına düşmüş halde bulduğunuzda, devam edin!

Yıllarca bir keşiş gibi yaşadım. Çok fazla insanla görüşmüyorum ve vakit geçirmiyorum. Çevrem çok dar. Haftada bir veya iki kez sosyal medyada paylaşım yapıyorum ve kimseyi takip etmediğim için kimsenin haber akışını asla kontrol etmiyorum.
Sadece ben. Bu kadar affetmez olmanız gerektiğini söylemiyorum çünkü muhtemelen siz ve ben aynı hedefleri paylaşmıyoruz. Ama sizin de hedefleriniz ve geliştirebileceğiniz alanlar olduğunu biliyorum, yoksa kitabımı okumazdınız ve size garanti ederim ki eğer programınızı denetlerseniz daha fazla iş ve daha az saçmalık için zaman bulursunuz.

Saçmalıklarınızın içini boşaltmanın yollarını bulmak size kalmış. Yemek bittikten sonra yemek masasında hiçbir şey konuşmadan ne kadar vakit geçiriyorsunuz?
Hiçbir sebep olmadan kaç tane arama ve mesaj gönderiyorsunuz? Tüm hayatınıza bakın, yükümlülüklerinizi ve görevlerinizi listeleyin. Üzerlerine bir zaman damgası koyun. Alışveriş yapmak, yemek yemek ve temizlik yapmak kaç saat sürer? Ne kadar uykuya ihtiyacın var? İşe gidiş gelişiniz nasıl? Oraya kendi gücünle ulaşabilir misin? Her şeyi zaman pencerelerine kilitleyin ve gününüz planlandıktan sonra, belirli bir günde ne kadar esnek egzersiz yapmanız gerektiğini ve bunu nasıl en üst düzeye çıkaracağınızı bileceksiniz.

Belki formda kalmak istemiyorsunuz ama kendi işinizi kurmanın hayalini kuruyorsunuz ya da her zaman takıntılı olduğunuz bir dili ya da enstrümanı öğrenmek istemişsiniz. Tamam, aynı kural geçerli. Programınızı analiz edin, boş alışkanlıklarınızdan kurtulun, saçmalıkları atın ve geriye ne kaldığını görün. Günde bir saat mi? Üç? Şimdi bu boku en üst düzeye çıkarın. Bu, öncelikli görevlerinizi günün her saatinde listelemek anlamına gelir. Hatta bunu on beş dakikalık aralıklara kadar daraltabilirsiniz ve günlük programınıza geri durdurmaları eklemeyi unutmayın. Ultraman'daki yarış planıma arka stopları nasıl dahil etmeyi unuttuğumu hatırlıyor musun? Günlük programınızda da geri dönüşlere ihtiyacınız var. Bir görev fazla mesaiye karışırsa, bunu bildiğinizden emin olun ve hemen bir sonraki öncelikli göreve geçmeye başlayın. Akıllı telefonunuzu tıklama tuzağı için değil üretkenlik hileleri için kullanın. Takvim uyarılarınızı açın. Şu alarmları ayarla.

Eğer hayatınızı denetlerseniz, saçmalıkları atlarsanız ve destekleri kullanırsanız, ihtiyacınız olan ve yapmak istediğiniz her şeyi yapmak için zaman bulacaksınız. Ancak dinlenmeye de ihtiyacınız olduğunu unutmayın, o yüzden bunu programlayın. Vücudunuzu dinleyin, gerektiğinde on ila yirmi dakikalık güç uykularına gizlice girin ve haftada bir tam dinlenme günü ayırın. Eğer dinlenme günüyse, zihninizin ve bedeninizin rahatlamasına gerçekten izin verin. Telefonunuzu kapatın.

Bilgisayarı kapalı tutun. Dinlenme günü, rahatlamanız, arkadaşlarınızla veya ailenizle takılmanız, iyi yiyip içmeniz gerektiği anlamına gelir, böylece yeniden enerji toplayabilir ve eski günlerinize dönebilirsiniz. Kendinizi teknolojiye kaptıracağınız ya da masanızda kahrolası bir soru işareti şeklinde kambur duracağınız bir gün değil.

Yirmi dört saatlik görevin asıl amacı şampiyonluk temposunu bir sezon ya da bir yıl değil, tüm hayatınız boyunca sürdürmektir! Bu, kaliteli dinlenme ve iyileşme süresi gerektirir. Çünkü bitiş çizgisi yok. Her zaman öğrenecek daha çok şey vardır ve ağaçkakanın dudakları kadar sert olmak istiyorsanız her zaman güçlendirmeniz gereken zayıf yönleriniz olacaktır. Sayısız kilometreyi çekiçle vuracak ve bu işi güçlü bir şekilde bitirecek kadar sert!

* * *

2008 yılında Ironman Dünya Şampiyonası için Kona'ya geri döndüm. Navy SEAL'ler ve SEAL takımlarında gördüğüm en iyi sporculardan biri olan Komutan Keith Davids için en yüksek görünürlük modundaydım ve yarışı benim yapmam planlanmıştı. NBC Sports yayını her hareketimizi takip etti ve yarış içindeki yarışımızı, spikerlerin ana yarışmacıları izlemek arasında geçiş yapabileceği bir özelliğe dönüştürdü.

Girişimiz doğrudan bir Hollywood tanıtım toplantısının havasıydı. Çoğu sporcu yarış öncesi ritüellerine dalmışken ve yarış hayatlarının en uzun gününü geçirmek için heyecanlanırken, biz bir C-130'a bindik, 4500 metreden atladık ve suya paraşütle atladık. bir Zodiac ve silahtan sadece dört dakika önce kıyıya doğru yola çıktı. Bu, bir enerji jeli patlaması, bir yudum su ve Navy SEAL triatlon kıyafetlerimizi giymemiz için ancak yeterli bir zamandı.

Suda yavaş olduğumu artık biliyorsun ve Davids 2,4 millik yüzmede kıçımı mahvetti. Ben de onun bisikletteki kadar güçlüyüm ama o gün belim gerildi ve yarı yolda durup esnemek zorunda kaldım. 182 millik bir bisiklet yolculuğunun ardından geçiş alanına geldiğimde, Davids'in benden otuz dakikası vardı ve maratonun başlarında, bunların hiçbirini geri alma konusunda pek iyi bir iş yapamadım. Vücudum isyan ediyordu ve o ilk kilometreleri yürümek zorunda kaldım ama mücadelede kaldım ve on milde bir ritim buldum ve zamanı kesmeye başladım. Önümde bir yerde Davids havaya uçtu ve ben biraz daha yaklaştım. Birkaç kilometre boyunca onu uzaktan ağır ağır yürürken görebiliyordum.

o lav alanlarında acı çekiyor, asfalttan çarşaflar halinde parıldayan ısı. Gururlu bir adam olduğu için beni dövmek istediğini biliyordum. O bir subaydı, harika bir operatördü ve damızlık bir sporcuydu. Ben de onu yenmek istedim. Donanma SEAL'lerinin bağlantıları bu şekildedir ve onu havaya uçurabilirdim ama yaklaştıkça kendime alçakgönüllü olmamı söyledim. Onu iki milden biraz fazla kala yakaladım. Bana saygı ve komik bir öfke karışımıyla baktı.

Gülümseyerek, "Lanet olası Goggins," dedi. Birlikte suya atladık, yarışa birlikte başladık ve bu işi birlikte bitirecektik. Son iki mil boyunca yan yana koştuk, bitiş çizgisini geçtik ve ona sarıldık. Müthiş bir televizyondu.



Keith Davids ile Kona Ironman bitiş çizgisinde

* * *

Hayatımda her şey yolunda gidiyordu. Kariyerim pırıl pırıldı ve pırıl pırıldı, spor dünyasında kendime bir isim yapmıştım ve bir Donanma SEAL'inin yapması gerektiği gibi savaş alanına geri dönme planlarım vardı. Ancak bazen hayatta her şeyi doğru yaptığınızda bile bok fırtınaları ortaya çıkar ve çoğalır.
Kaos herhangi bir uyarı vermeden çökebilir ve inecektir ve bu gerçekleştiğinde (olmazsa) onu durdurmak için yapabileceğiniz hiçbir şey olmayacaktır.

Şanslıysanız, sorunlar veya yaralanmalar nispeten küçüktür ve bu olaylar ortaya çıktığında buna uyum sağlamak ve takip etmek size kalmıştır. Yaralanırsanız veya asıl tutkunuz üzerinde çalışmanızı engelleyen başka sorunlar ortaya çıkarsa, enerjinizi başka bir yere odaklayın. Takip ettiğimiz aktiviteler genellikle güçlü yönlerimizdir çünkü harika olduğumuz şeyi yapmak eğlencelidir. Çok az insan zayıf yönleri üzerinde çalışmaktan hoşlanır; bu nedenle, on iki hafta boyunca koşmanıza engel olacak bir dizinden sakatlanmış müthiş bir koşucuysanız, bu, yogaya başlamak için harika bir zamandır, esnekliğinizi ve genel gücünüzü artırır. sizi daha iyi ve daha az sakatlanmaya eğilimli bir sporcu yapacaktır. Eğer eliniz kırık bir gitaristseniz, tuşların başına oturun ve daha çok yönlü bir müzisyen olmak için sağlam olan elinizi kullanın. Önemli olan, bir aksiliğin odağımızı parçalamasına veya dolambaçlı yollarımızın zihniyetimizi dikte etmesine izin vermemek.

Her zaman bir şekilde daha iyi olabilmek için ayarlamaya, yeniden ayarlamaya ve onun peşinden gitmeye hazır olun.

Bu şekilde çalışmamın tek sebebi ultra yarışlara hazırlanıp kazanmak değil. Kesinlikle atletik bir amacım yok. Zihnimi hayata hazırlamaktır.
Hayat her zaman en zorlu dayanıklılık sporu olacak ve sıkı antrenman yaptığınızda, rahatsız olduğunuzda ve zihniniz duygusuzlaştığında, ne olursa olsun ileriye giden bir yol bulmak için eğitilmiş, çok yönlü bir yarışmacı olacaksınız. Çünkü hayatın sana fırlattığı pisliklerin hiç de önemsiz olmadığı zamanlar olacak.
Bazen hayat seni lanet olası kalbinden vurur.

İşe alımla ilgili iki yıllık görevim 2009'da sona erecekti ve bir sonraki nesle ilham vermekten keyif alırken, geri dönüp sahada faaliyet göstermeyi sabırsızlıkla bekliyordum. Ancak görevimden ayrılmadan önce büyük bir sıçrama daha planladım. Efsanevi bir dayanıklılık yol yarışı olan Race Across America'da San Diego'daki plajdan Annapolis, Maryland'e bisikletle giderdim. Yarış haziran ayındaydı, bu yüzden Ocak'tan Mayıs'a kadar tüm boş zamanlarımı harcadım.

bisiklet zamanı. Sabah 4'te uyandım ve işe gitmeden önce 110 mil yol sürdüm, uzun bir iş gününün sonunda da eve yirmi ila otuz mil sürdüm. Hafta sonları günde en az bir 200 mil yol kat ettim ve haftada ortalama 700 milden fazla yol kat ettim. Yarışın tamamlanması yaklaşık iki hafta sürecekti, çok az uyku olacaktı ve ben tüm hayatımın en büyük atletik mücadelesine hazır olmak istiyordum.

718 MILE WEEK

WEEK 192

MON/10- 6H 10MIN BIKE RIDE 112m
TUE/11- 5H 42MIN BIKE RIDE 89m
WED/12- 7H 22MIN BIKE RIDE 112m
THU/13- 5H 28MIN BIKE RIDE 93m
FRI/14- 4H 34MIN BIKE RIDE 82m
SAT/15- 7H 29MIN BIKE RIDE 123m
SUN/16- 6H 11MIN BIKE RIDE 107m

WEEK 193 — 778 MILE WEEK

MON/17- 5H 22MIN BIKE RIDE 96m
TUE/18- 6H BIKE RIDE 106m
WED/19- 7H 11MIN BIKE RIDE 126m
THU/20- 4H 30MIN BIKE RIDE 92m
FRI/21- 6H 4MIN BIKE RIDE 115m
SAT/22- 7H 50MIN BIKE RIDE 141m
SUN/23- 5H 45MIN BIKE RIDE 102m

RAAM eğitim günlüğüm

Daha sonra Mayıs ayı başlarında her şey alabora oldu. Kalbim neredeyse bir gecede arızalı bir cihaz gibi yanıp söndü. Yıllardır dinlenme nabzım otuzlardaydı. Aniden yetmişli ve seksenli yıllardaydık ve herhangi bir aktivite, çöküşün eşiğine gelene kadar onu hızlandıracaktı. Sanki bir fırlamış gibiydim

sızıntı oldu ve tüm enerjim vücudumdan emildi. Beş dakikalık basit bir bisiklet yolculuğu, kalp atışımı dakikada 150 atışa çıkaracaktı. Tek kat merdivenden kısa bir yürüyüş sırasında kontrolsüz bir şekilde çarpıyordu.

İlk başta bunun aşırı antrenmandan kaynaklandığını düşündüm ve doktora gittiğimde o da kabul etti, ancak her ihtimale karşı Balboa Hastanesi'nde benim için ekokardiyogram planladı. Test için içeri girdiğimde, teknisyen her şeyi bilen alıcısını jelleştirdi ve ben sol tarafımda yatarken, başımı monitöründen uzaklaştırırken ihtiyaç duyacağı açıları elde etmek için onu göğsümün üzerine yuvarladı. Çok konuşuyordu ve tüm odalarımı ve vanalarımı kontrol ederken bir sürü boş şey hakkında saçmalamaya devam etti. Her şeyin sağlam göründüğünü söyledi, ta ki işlemin kırk beş dakikasında aniden bu geveze orospu çocuğu konuşmayı bırakıncaya kadar. Onun sesi yerine çok sayıda tıklama ve yakınlaştırma sesi duydum. Daha sonra odadan çıktı ve birkaç dakika sonra başka bir teknisyenle birlikte tekrar ortaya çıktı. Tıkladılar, yakınlaştırdılar ve fısıldadılar ama büyük sırlarını bana açıklamadılar.

Beyaz önlüklü insanlar kalbinize gözünüzün önünde çözülmesi gereken bir bulmaca gibi davranırken, muhtemelen oldukça berbat durumda olduğunuzu düşünmemek elde değil. Bir yanım hemen cevap istiyordu çünkü çok korkuyordum ama kaltak gibi davranıp kartlarımı göstermek istemedim, bu yüzden sakin kalmayı ve profesyonellerin çalışmasına izin vermeyi seçtim. Birkaç dakika sonra odaya iki adam daha girdi. Bunlardan biri kardiyologdu. Asayı aldı, göğsümün üzerinde gezdirdi ve kısa bir başını sallayarak monitöre baktı. Sonra sanki onun stajyeriymişim gibi omzumu okşadı ve "Tamam, konuşalım" dedi.

Koridorda dururken, "Atriyal Septal Defektiniz var" dedi, teknisyenleri ve hemşireleri ileri geri yürüyor, iki yanımızdaki odalara girip çıkıyorlardı. Dümdüz önüme baktım ve neyden bahsettiği hakkında hiçbir fikrim olmadığını anlayana kadar hiçbir şey söylemedim. "Kalbinde bir delik var." Alnını kaşıdı ve çenesini okşadı. "Oldukça iyi büyüklükte bir tane."

“Kalbinde öylece delikler açılmıyor, değil mi?”

"Hayır, hayır," dedi gülerek, "onunla doğdun."

Deliğin sağ ve sol kulakçıklarım arasındaki duvarda olduğunu açıklamaya devam etti, bu bir sorundu çünkü kulakçıklar arasında bir delik olduğunda

Kalbinizdeki odacıklarda oksijenli kan, oksijensiz kanla karışır. Oksijen, hücrelerimizin her birinin hayatta kalması için ihtiyaç duyduğu temel bir elementtir. Doktora göre kaslarıma ve organlarıma optimum performans için gereken oksijenin yalnızca yarısını sağlıyordum.

Bu, ayaklarda ve karında şişmeye, kalp çarpıntısına ve ara sıra nefes darlığına yol açar. Bu kesinlikle son zamanlarda hissettiğim yorgunluğu açıklıyordu. Aynı zamanda akciğerleri de etkilediğini, çünkü akciğer kan damarlarına kaldırabileceklerinden daha fazla kan pompaladığını, bunun da aşırı efor ve hastalıktan kurtulmayı çok daha zorlaştırdığını söyledi. İlk Cehennem Haftam sırasında çifte zatürreye yakalandıktan sonra iyileşen tüm sorunlarım aklıma geldi. Akciğerlerimde bulunan sıvı hiçbir zaman tam olarak çekilmedi. Sonraki Cehennem Haftaları sırasında ve ultralara girdikten sonra, yarışları bitirirken ve sonrasında kendimi balgam çekerken buldum. Bazı geceler içimde o kadar çok sıvı vardı ki uyuyamadım. Doğrulup boş Gatorade şişelerine balgam tükürürdüm ve bu sıkıcı ritüelin ne zaman sona ereceğini merak ederdim. Çoğu insan aşırı takıntılı hale geldiğinde aşırı kullanım yaralanmalarıyla uğraşabilir, ancak kardiyovasküler sistemleri hassas bir şekilde ayarlanmıştır.
Kırık bedenim ile rekabet edebilmeme ve bu kadar çok şey başarabilmeme rağmen, kendimi hiç bu kadar harika hissetmemiştim. Dayanmayı ve üstesinden gelmeyi öğrenmiştim ve doktor temel bilgileri indirmeye devam ederken, hayatım boyunca ilk kez benim de oldukça şanslı olduğumu fark ettim. Bilirsiniz, kalbinizde bir delik olan ama bunun sizi öldürmediği için Tanrı'ya şükrettiğiniz, şans eseri bir çeşit şans... henüz.

Çünkü benimki gibi bir ASD'niz varsa ve suyun derinliklerine daldığınızda, akciğerlerden filtrelenmek üzere pulmoner kan damarlarından geçmesi gereken gaz kabarcıkları, yukarı çıktıklarında bu delikten sızabilir ve silah haline getirilmiş emboliler olarak yeniden dolaşıma girebilir. Beyindeki kan damarlarını tıkayarak felce yol açabilir veya kalbe giden bir atardamarı tıkayarak kalp durmasına neden olabilir. Bu, içinizde yüzen kirli bir bombayla dalmak gibidir, ne zaman ve nerede patlayacağını asla bilmezsiniz.

Bu mücadelede yalnız değildim. Her on çocuktan biri aynı kusurla doğar, ancak çoğu durumda delik kendiliğinden kapanır ve ameliyata gerek kalmaz. Her yıl 2.000'den az Amerikalı çocukta ameliyat gerekli, ancak genellikle hasta okula başlamadan önce uygulanıyor çünkü

Bugünlerde daha iyi tarama süreçleri var. Benim yaşımdaki OSB ile doğan çoğu insan, annelerinin kollarında hastaneden ayrıldı ve hiçbir ipucu olmadan potansiyel ölümcül bir sorunla yaşadı. Ta ki benim gibi otuzlu yaşlarında kalpleri onlara sıkıntı vermeye başlayana kadar. Eğer uyarı işaretlerimi görmezden gelseydim, dört millik bir koşu sırasında düşüp ölebilirdim.

İşte bu yüzden, eğer ordudaysanız ve ASD teşhisi konmuşsa, uçaklardan atlayamazsınız ya da tüplü dalış yapamazsınız ve eğer birisi benim durumumu bilseydi, Donanmanın benim SEAL olmama asla izin vermezdi. .
Cehennem Haftası, Badwater veya diğer yarışlardan herhangi birini geçmeyi başarmış olmam bile şaşırtıcı.

Doktor, "Bu hastalıkla yaptığın her şeyi yapabilmene gerçekten şaşırdım," dedi.

Başımı salladım. Benim bir tıp harikası, bir çeşit sıradışı ya da inanılmaz şansla kutsanmış yetenekli bir atlet olduğumu düşünüyordu. Bana göre bu, başarılarımı Tanrı'nın verdiği yeteneğe ya da mükemmel genetiğe borçlu olmadığımın bir kanıtıydı. Kalbimde lanet bir delik vardı! Sürekli yarısı dolu bir depoyla koşuyordum ve bu, birinin kendisini insan zihninin tüm gücünden yararlanmaya adadığında nelerin mümkün olabileceğinin mutlak bir kanıtı olduğu anlamına geliyordu.

Üç gün sonra ameliyattaydım.

Ve oğlum bunu doktor berbat etti. Öncelikle, anestezi tam olarak sürmedi, bu da cerrahın uyluğumun iç kısmını kestiği, uyluk atardamarıma bir kateter yerleştirdiği ve kalbime ulaştığında kateterin içine sarmal bir yama yerleştirdiği sırada yarı uyanık olduğum anlamına geliyordu. ve sözde kalbimdeki deliği kapatarak yerine taşıdı. Bu sırada boğazımda bir kamera vardı, ağzım tıkanırken ve iki saatlik prosedüre katlanmak için mücadele ederken bunu hissedebiliyordum. Tüm bunlardan sonra dertlerimin bitmesi gerekiyordu. Doktor, kalp dokusunun büyüyüp yamayı kapatmasının zaman alacağını söyledi ancak bir hafta sonra hafif egzersiz yapmama izin verdi.

Eve gider gitmez şınav çekmek için yere düştüğümde bunu anladım, diye düşündüm.
Neredeyse anında kalbim atriyal atmaya başladı

a-fib olarak da bilinen fibrilasyon. Nabzım 120'den 230'a, sonra tekrar 120'ye, sonra 250'ye fırladı. Başımın döndüğünü hissettim ve nefes alışverişim normale dönerken kalp atış hızı monitörüme bakarken oturmak zorunda kaldım. Dinlenme halindeki kalp atışlarım bir kez daha seksenlerdeydi. Başka bir deyişle hiçbir şey değişmemişti. Bunu küçük bir yan etki olarak etiketleyen ve sabır için yalvaran kardiyologu aradım. Onun sözüne inandım ve birkaç gün daha dinlendim, ardından işten eve kolay bir yolculuk için bisiklete atladım. İlk başta her şey yolunda gitti ama yaklaşık on beş mil sonra kalbim bir kez daha krize girdi. Nabzım 120'den 230'a sıçradı ve hiçbir ritim olmadan zihnimin gözündeki hayali grafikte tekrar geri döndü. Kate beni doğrudan Balboa Hastanesi'ne götürdü. O ziyaretten ve ikinci ve üçüncü görüşlerden sonra yamanın ya başarısız olduğu ya da tüm deliği kapatmaya yetmediği ve ikinci bir kalp ameliyatına ihtiyacım olduğu açıktı.

Donanma bunun hiçbir kısmını istemedi. Daha fazla komplikasyondan korktular ve yaşam tarzımı küçültmemi, yeni normalimi ve emeklilik paketini kabul etmemi önerdiler. Evet, doğru. Bunun yerine, Balboa'da, başka bir kalp ameliyatını düşünmeden önce birkaç ay beklememiz gerektiğini söyleyen daha iyi bir doktor buldum. Bu arada atlayamıyordum, dalamıyordum ve tabii ki sahada ameliyat da edemiyordum bu yüzden işe alımda kaldım. Şüphesiz farklı bir hayattı ve kendim için üzülmeye başladım. Sonuçta, birdenbire beni vuran bu şey askeri kariyerimin tüm manzarasını değiştirdi, ama ben ultra yarışlar için değil, ömür boyu antrenman yapıyordum ve başımı eğmeyi reddettim.

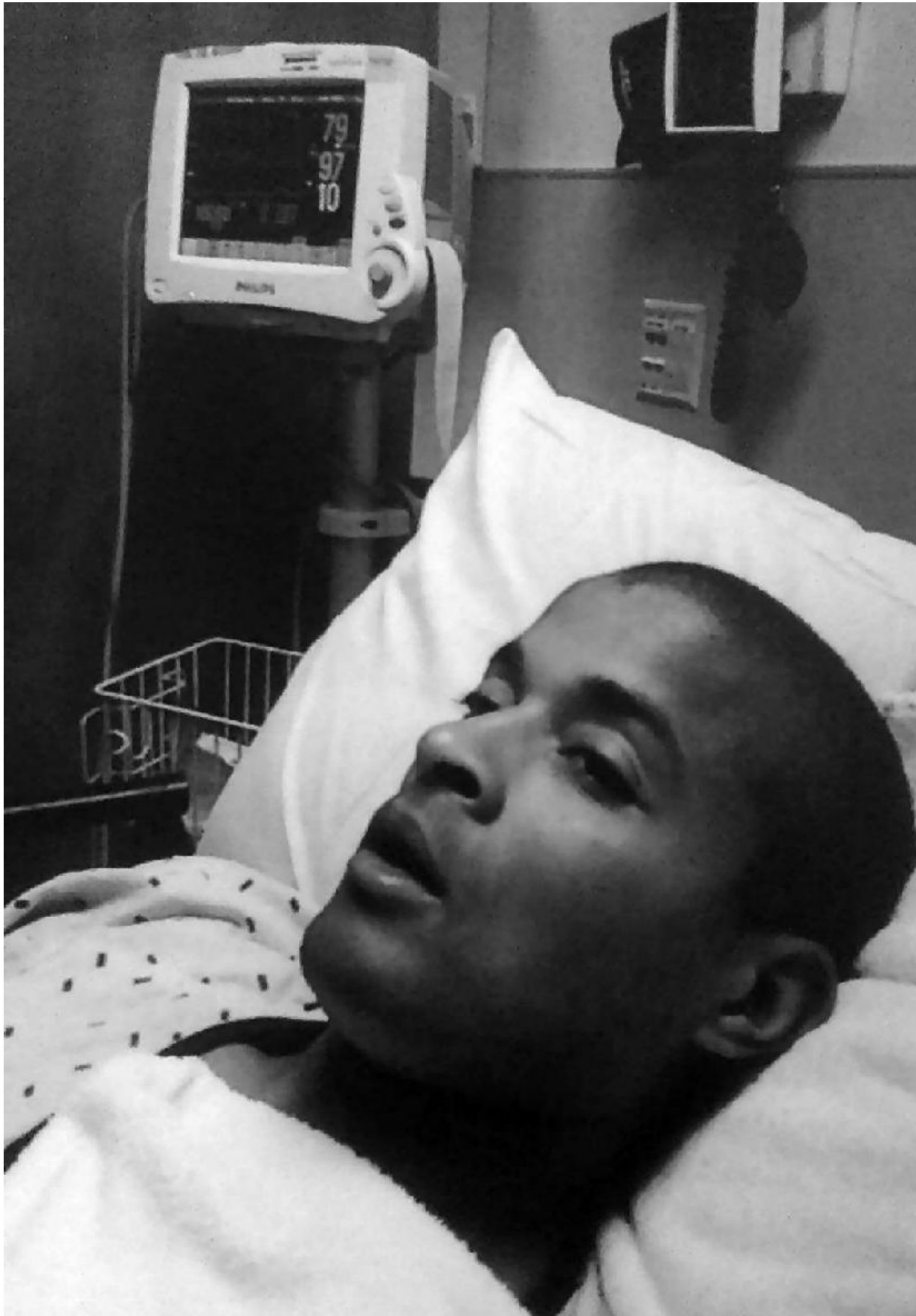
Bir kurbanın zihniyetini sürdürürsem, bu berbat durumdan hiçbir şey elde edemeyeceğimi biliyordum ve bütün gün evde yenilmiş halde oturmak istemiyordum. Bu yüzden bu zamanı işe alım sunumumu mükemmelleştirmek için kullandım. Harika AAR'lar yazdım ve idari işlerimde çok daha fazla ayrıntı odaklı hale geldim. Bu sana sıkıcı mı geliyor? Kahretsin evet, sıkıcıydı! Ama bu dürüst ve gerekli bir işti ve bunu, gerçek anlamda kavgaya geri dönebileceğim an geldiğinde zihnimi keskin tutmak için kullandım.

Ya da ben öyle umuyordum.

İlk ameliyatımdan tam on dört ay sonra, bir kez daha hastane koridorunda sırt üstü yuvarlanarak tavandaki floresan ışıklara bakarak hiçbir garantisi olmadan ameliyat öncesi bölüme gidiyordum. Teknisyenler ve hemşireler

beni tıraş etti ve hazırladı, orduda başardığım her şeyi düşündüm ve merak ettim, bu yeterli miydi? Doktorlar bu sefer beni düzeltemezse, tatmin olmuş bir şekilde emekli olmaya istekli olur muydum? Bu soru, anestezi uzmanı yüzüme bir oksijen maskesi takıp kulağıma usulca sayana kadar kafamda oyalandı. Işıklar sönmeden hemen önce, kapkara ruhumun uçurumundan cevabın fışkırdığını duydum.

Hayır!


79
97
10

İkinci kalp ameliyatından sonra

ZORLUK #8

Planlayın!

Gününüzü bölümlere ayırmanın zamanı geldi. Pek çoğumuz aynı anda birden fazla işi yapan biri haline geldik ve bu da yarım yamalak bir ulus yarattı. Bu üç haftalık bir mücadele olacak. Birinci hafta boyunca, normal programınıza devam edin, ancak not alın. Ne zaman çalışıyorsun? Durmadan mı çalışıyorsunuz yoksa telefonunuza mı bakıyorsunuz (Moment uygulaması size söyleyecektir)? Yemek molalarınız ne kadar sürüyor?
Ne zaman egzersiz yaparsınız, televizyon izlersiniz veya arkadaşlarınızla sohbet edersiniz? İşe gidiş gelişiniz ne kadar sürüyor? Sürüyor musun? Süper ayrıntılı olmanızı ve hepsini zaman damgalarıyla belgelemenizi istiyorum. Bu sizin temel seviyeniz olacak ve kesilecek bol miktarda yağ bulacaksınız. Çoğu insan belirli bir günde dört ila beş saatini boşa harcar ve eğer bunu tanımlamayı ve kullanmayı öğrenebilirseniz, üretkenliği artırma yolunda ilerlemiş olursunuz.

İkinci haftada en uygun programı oluşturun. Her şeyi on beş ila otuz dakikalık bloklar halinde yerine kilitleyin. Bazı görevler birden fazla blok veya tam gün sürecektir. İyi. Çalışırken aynı anda yalnızca tek bir şey üzerinde çalışın, önünüzdeki görevi düşünün ve aralıksız olarak onun peşinden gidin. Programınızdaki bir sonraki görevin zamanı geldiğinde, ilkini bir kenara bırakın ve aynı odağı uygulayın.

Yemek aralarınızın yeterli olduğundan ancak açık uçlu olmadığından emin olun ve egzersiz ve dinlenmeyi de planlayın. Ama dinlenme zamanı geldiğinde gerçekten dinlenin. E-postayı kontrol etmek veya sosyal medyada saçmalamak yok. Çok çalışacaksanız beyninizi de dinlendirmelisiniz.

İkinci haftada zaman damgalarıyla notlar alın. Hala bir miktar ölü alan bulabilirsiniz. Üçüncü haftaya gelindiğinde, uykudan ödün vermeden çabanızı en üst düzeye çıkaran bir çalışma programına sahip olmalısınız. Programınızın fotoğraflarını #canthurtme #talentnotrequired etiketleriyle yayınlayın.

BÖLÜM DOKUZ

9. ender görülenler arasında yaygın olmayan

, BEN

TI geçmişimden bir sahneye indi. Gecenin karanlığında ormanın içinden geçiyorduk. Hareketimiz sinsi ve sessizdi ama hızlıydı. Olmak zorunda. Çoğu zaman ilk vuran savaşı kazanır.

Bir geçidin zirvesine çıktık, üçlü gölgelik ormandaki yüksek maun ağaçlarından oluşan kalın bir setin altına sığındık ve gece görüş gözlükleriyle hedeflerimizi takip ettik. Güneş ışığı olmasa bile tropik sıcaklık çok yoğundu ve ter, pencere camındaki çiy damlaları gibi yüzümün yanından aşağı akıyordu. Yirmi yedi yaşındaydım ve Platoon ve Rambo hayallerim gerçek olmuştu. İki kez gözlerimi kırpıştırdım, nefes verdim ve İslam İşbirliği Teşkilatı'nın sinyali üzerine ateş açtım.

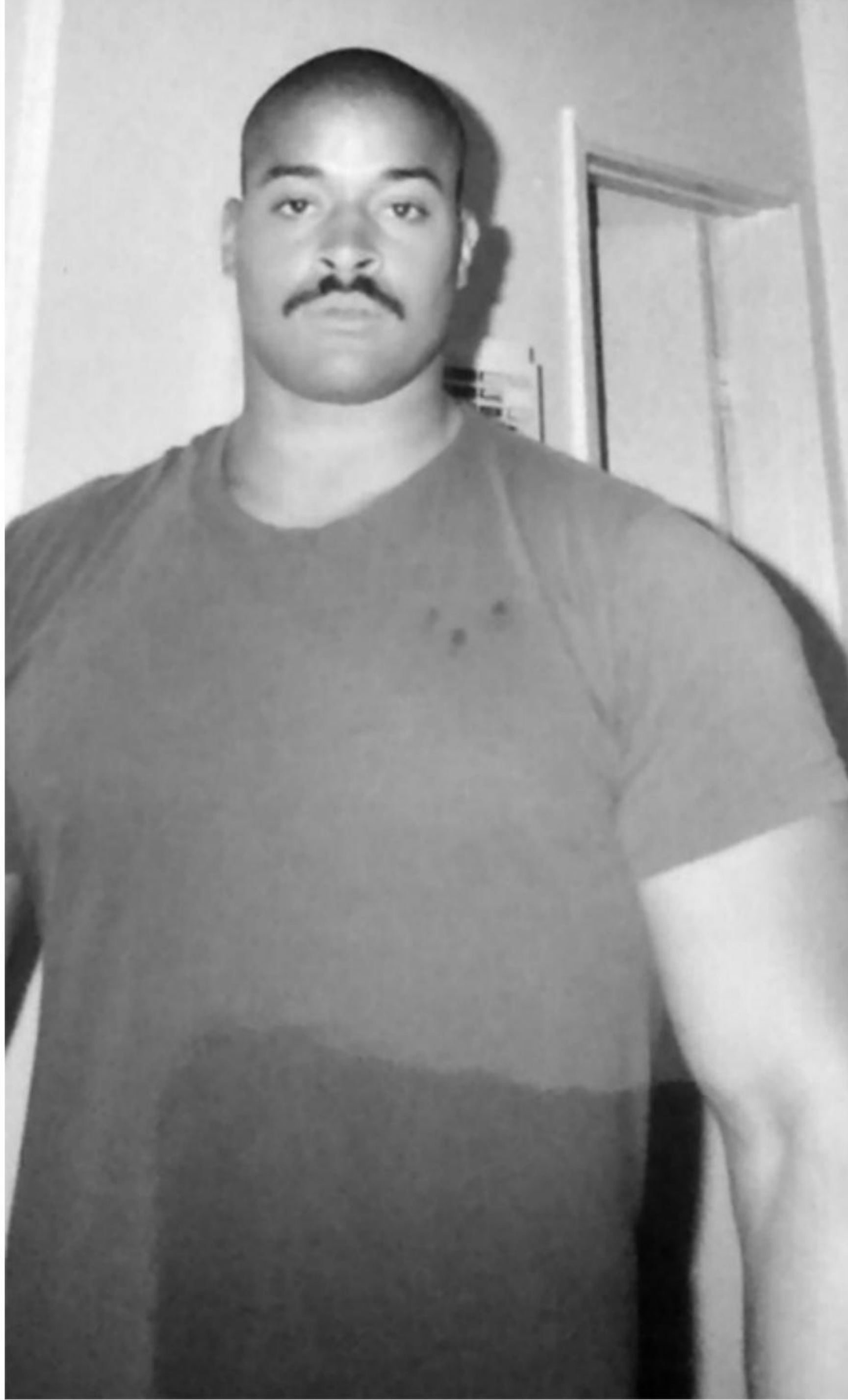
Tüm vücudum, dakikada 500-650 mermi ateşleyen, kayışla beslemeli bir makineli tüfek olan M60'ın ritmiyle yankılanıyordu. Yüz yuvarlak kemer hırıldayan makineyi besleyip namludan alevler saçarken, adrenalin kan dolaşımımı doldurdu ve beynimi doyurdu. Odak noktam daraldı. Benden, silahımdan ve hiç özür dilemeden parçaladığım hedeften başka hiçbir şey yoktu.

Yıl 2002'ydi, BUD/S'den yeni çıkmıştım ve tam zamanlı bir Donanma SEAL'i olarak artık resmi olarak dünyanın en formda ve ölümcül savaşçılarından ve yaşayan en sert adamlarından biriydim. Ya da ben öyle düşündüm, ama bu benim ultra tavşan deliğine inmemden yıllar önceydi. 11 Eylül, Amerikan kolektif bilincinde hala taze, derin bir yaraydı ve dalgalı etkileri bizim gibi adamlar için her şeyi değiştirdi. Savaş artık arzuladığımız efsanevi bir ruh hali değildi. Dağlarda, köylerde, şehirlerde gerçekti ve devam ediyordu.

Afganistan. Bu arada biz Malezya'ya demir atmış durumdaydık, emir bekliyorduk ve savaşa katılmayı umuyorduk.

Ve biz de böyle eğitildik.

BUD/S'den sonra SEAL Yeterlilik Eğitimine geçtim ve burada ilk takımıma inmeden önce resmi olarak Üç Dişli Mızrakımı kazandım. Eğitim Malezya'da orman harbi tatbikatlarıyla devam etti. Havada uçan helikopterlerden iple inip hızla indik. Bazı adamlar keskin nişancı olarak eğitilmişti ve birliğin en iri adamı olduğum için (o sırada ağırlığım 250 pound'a ulaşmıştı) M60'ın takma adı olan Domuzu taşıma işini başardım çünkü sesi bir silahın homurtusuna benziyordu. bir çiftlik domuzu.



SQT mezuniyeti (Mızraktan göğsüme saplanan kan lekelerine dikkat edin)

Çoğu insan Domuz detayından korkardı ama ben o silaha takıntılıydım. Yalnızca silah yirmi pounddu ve yüz mermilik her bir kemerin ağırlığı da yedi pounddu. Bunlardan altı ila yedisini taşıdım (biri silahta,

dördü belimde ve biri sırt çantama bağlı bir kesenin içinde), silah ve elli kiloluk sırt çantam gittiğimiz her yerde ve herkes kadar hızlı hareket etmesi bekleniyordu. Başka bir seçeneğim yoktu. Dövüşürken antrenman yapıyoruz ve SEAL savaşı düsturunu mükemmelleştirebilmemiz için gerçek savaşı taklit etmek için canlı cephane gerekiyor: ateş et, hareket et, iletişim kur.

Bu, namlunun takdir yetkisini yerinde tutmak anlamına geliyordu. Silahımızın herhangi bir yere fışkırmasına izin veremezdik. Dost ateşi olayları bu şekilde gerçekleşir ve özellikle Domuz'la silahlanmışken, takım arkadaşlarınızın konumuna göre nereye nişan aldığınızı bilmek her zaman büyük bir kas disiplini ve ayrıntılara dikkat gerektirir. Ortalama bir SEAL'i iyi bir operatör yapan şey, yüksek güvenlik standardını korumak ve görev çağrıldığında hedefe ölümcül güç uygulamaktır.

Çoğu kişi bir SEAL olduğunuzda her zaman çemberin içinde olduğunuzu düşünür, ancak bu doğru değildir. Sürekli olarak yargılandığımızı hızlı bir şekilde öğrendim ve güvensiz olduğum anda, ister yeni bir adam isterse deneyimli bir operatör olsam, dışarıda olurdum! İlk müfrezemdeki üç yeni adamdan biriydim ve çok güvensiz olduğu için birinin silahının alınması gerekti. On gün boyunca Malezya ormanlarında hamaklarda uyuyarak, sığınaklarda kürek çekerek, gece gündüz silahlarımızı taşıyarak dolaştık ve o da Batının Kötü Cadısı gibi kahrolası bir süpürgeyi taşımak zorunda kaldı. O zaman bile onu hackleyemedi ve açıldı. Birinci müfrezedeki subaylarımız herkesi dürüst tuttu ve ben de onlara bu yüzden saygı duydum.

Geçenlerde Dana De Coster bana "Savaşta kimse Rambo'ya dönüşmüyor" dedi. Dana, SEAL Team Five'daki ilk müfrezemin ikinci komutanıydı. Bugünlerde BUD/S'de Operasyon Direktörü olarak görev yapıyor. "Kendimizi çok zorluyoruz, böylece mermiler uçuşmaya başladığında gerçekten iyi bir eğitime geri dönüyoruz ve geri düştüğümüz noktanın o kadar yüksek olması önemli ki, düşmandan daha iyi performans göstereceğimizi biliyoruz. Rambo olmayabiliriz ama çok yakın olacağız."

Pek çok insan SEAL'lerin kullandığı ve giriştiği silahlar ve silahlı çatışmalardan etkileniyor, ancak bu hiçbir zaman işimin en sevdiğim kısmı olmadı. Bunda çok iyiydim ama kendimle savaşmayı tercih ettim. Güçlü bir fiziksel antrenmandan bahsediyorum ve ilk takımım da bunu sağladı. Çoğu sabah işten önce uzun koşu-yüzme koşularına giderdik. Sadece alamıyorduk

her ikisinde de mil. Biz yarışıyorduk ve subaylarımız önden önderlik ediyordu. İslam İşbirliği Teşkilatı'mız ve onun ikincisi Dana, tüm takımdaki en iyi sporculardan ikisiydi ve Takım Şefim Chris Beck (şimdi Kristin Beck olarak anılıyor ve Twitter'daki en ünlü trans kadınlardan biri; tek olmaktan bahsedin!)), aynı zamanda sert bir orospu çocuğuydu.

Dana, "Komik" dedi, "[İİT ve ben] PT'ye ilişkin felsefemiz hakkında hiçbir zaman gerçekten konuşmadık. Sadece yarıştık. Ben onu yenmek istedim, o da beni yenmek istedi ve bu da insanların bu işin peşinde ne kadar zorlandığımızı konuşmasına neden oldu."

Dana'nın çılgına döndüğüne dair aklımda hiçbir zaman şüphe yoktu. Guam, Malezya, Tayland ve Kore'de duraklayarak Endonezya'ya doğru yola çıkmadan önce, San Clemente Adası açıklarında bir dizi eğitim dalışı yaptığımızı hatırlıyorum. Dana benim yüzme arkadaşımdı ve bir sabah beni elli beş derecelik suda dalgıç giysisi olmadan eğitim dalışı yapmaya davet etti çünkü SEAL'lerin öncülleri Normandiya'daki plajları ünlü D-Day için hazırlarken bunu böyle yapıyorlardı. Dünya Savaşı sırasında işgal.

"Eski tarza gidelim ve dalış bıçaklarımızla şortla dalalım" dedi.

Benim de çok hoşuma giden hayvani bir zihniyete sahipti ve bu meydan okumadan geri adım atmayacaktım. Malezya'da elit askeri birimleri eğittiğimiz ve 2018 yazında mağaradaki futbol oynayan çocukları kurtaran kurbağa adam mürettebatı olan Tayland Donanması SEAL'lerinin becerilerini geliştirdiğimiz Güneydoğu Asya'nın her yerinde birlikte yüzdük ve daldık. Güney Tayland'da İslamcı isyan. Nerede konuşlanırsak konuşalım, o PT sabahlarını her şeyden çok sevdim. Çok geçmeden o müfrezedeki her adam herkesle rekabet etmeye başladı ama ne kadar uğraşırsam uğraşayım iki subayımızı yakalayamadım ve genellikle üçüncü sırada yer aldım. Önemli değildi.
Kimin kazandığı önemli değildi çünkü herkes neredeyse her gün kişisel rekorlara ulaşıyordu ve bende kalan da bu oldu. Rekabetçi bir ortamın, tüm bir takımın bağlılığını ve başarısını artıracak gücü!

BUD/S'ye hazırlanırken hayalini kurduğum ortam tam olarak buydu. Hepimiz SEAL ahlakını yaşıyorduk ve mücadeleye katıldığımızda bunun bizi bireysel ve bir birim olarak nereye götüreceğini görmek için sabırsızlanıyordum. Ancak

Afganistan'da savaş tüm şiddetiyle devam ederken yapabileceğimiz tek şey oturup numaramızın aranmasını ummaktı.

Irak'ın işgalini birlikte izlediğimiz sırada Kore bowling salonundaydık. Dehşet derecede moral bozucuydu. Böyle bir fırsat için çok sıkı çalışıyorduk. Temelimiz tüm bu PT ile güçlendirildi ve sağlam silahlar ve taktik eğitimle dolduruldu. Aksiyonun bir parçası olmak için köpüren ölümcül bir birime dönüşmüştük ve tekrar unutulmamız hepimizi sinirlendirdi. Bu yüzden her sabah bunun acısını birbirimizden çıkarırdık.

Dünyanın her yerinde ziyaret ettiğimiz üslerde Navy SEAL'lere rock yıldızları gibi davranıldı ve adamlardan bazıları bu şekilde parti yaptı. Aslına bakılırsa SEAL'lerin çoğu dışarıda geçirilecek büyük gecelerden paylarına düşeni alıyorlardı ama ben öyle hissetmiyordum. SEAL'lere Spartalı bir yaşam tarzı yaşayarak girdim ve geceleri işimin dinlenmek, yeniden şarj olmak ve bedenimi ve zihnimi ertesi gün yeniden savaşa hazırlamak olduğunu hissettim. Göreve sonsuza kadar hazırdım ve tavrım bazılarının saygısını kazandı, ancak İKT'miz beni biraz bırakmam ve "çocuklardan biri" olmam için etkilemeye çalıştı.

İslam İşbirliği Teşkilatı'na büyük saygım vardı. Deniz Harp Okulu'ndan ve Cambridge Üniversitesi'nden mezun olmuştu. Açıkça zeki, bir damızlık atlet ve DEVGRU'da gıpta ile bakılan bir yer edinme yolunda büyük bir liderdi, bu yüzden onun görüşü benim için önemliydi. Bu hepimiz için önemliydi, çünkü o bizi değerlendirmekten sorumluydu ve bu değerlendirmeler bir şekilde sizi takip ediyor ve askeri kariyerinizi etkiliyor.

Kağıt üzerinde ilk değerlendirmem sağlamdı. Becerilerimden ve topyekun çabamdan etkilenmişti, ama aynı zamanda kayıt dışı bir bilgelik de bırakmıştı. "Biliyor musun Goggins," dedi, "erkeklerle biraz daha takılırsan işi biraz daha iyi anlarsın. Sahada çalışmayı, çocuklarla takılmayı, onların hikayelerini dinlemeyi en çok o zaman öğreniyorum. Grubun bir parçası olmak önemli."

Sözleri acı veren bir gerçeklik kontrolüydü. Açıkçası İslam İşbirliği Teşkilatı ve muhtemelen diğer bazı kişiler benim biraz farklı olduğumu düşündüler. Elbette, bendim! Ben hiçlikten geldim! Deniz Harp Okulu'na alınmadım. Cambridge'in nerede olduğunu bile bilmiyordum. Ben havuzların etrafında büyümedim. Kendime yüzmeyi öğretmem gerekiyordu. Kahretsin, ben bile olmamalıydım

SEAL, ama başardım ve bunun beni grubun bir parçası yaptığını düşündüm, ama şimdi fark ettim ki Takımların bir parçasıydım, kardeşliğin değil.

Değerimi kanıtlamak için mesai saatleri dışında dışarı çıkıp erkeklerle sosyalleşmek zorunda mı kaldım? Bu benim gibi içe dönük biri için büyük bir istekti.

Siktir et.

O müfrezeye yoğun bağlılığım nedeniyle gelmiştim ve pes edecek değildim. İnsanlar gece dışarıdayken ben taktikler, silahlar ve savaş hakkında okuyordum. Ben daimi bir öğrenciydim! Zihnimde henüz var olmayan fırsatlar için eğitim alıyordum. O zamanlar ikinci müfrezenizi bitirene kadar DEVGRU'ya katılmak için tarama yapamazdınız, ancak ben zaten bu fırsata hazırlanıyordum ve onların yazılı olmayan kurallarına uymak için kim olduğumdan ödün vermeyi reddettim.

DEVGRU (ve Ordunun Delta Gücü), özel operasyonların en iyileri arasında en iyisi olarak kabul edilir. Usame Bin Ladin baskını gibi mızrak görevlerinin tüyolarını alıyorlar ve o andan itibaren, sadece sıradan bir Donanma SEAL'i olarak tatmin olmayacağıma ve tatmin olamayacağıma karar verdim. Evet, sivillere kıyasla hepimiz sıra dışıydık, sert orospu çocuklarıydık, ama şimdi görüyorum ki sıra dışı olanlar arasında bile sıra dışı biriyim ve eğer ben buysam, öyle olsun. Kendimi daha da ayırabilirim. Bu değerlendirmeden kısa bir süre sonra ilk kez sabah yarışını kazandım. Son yarım milde Dana'yı ve İslam İşbirliği Teşkilatı'nı geçtim ve bir daha arkama bakmadım.

Müfreze görevleri iki yıl sürüyor ve konuşlandırılmamızın sonunda adamların çoğu, dahil olduğumuz savaşlara bakılırsa onları savaşa sokmaları neredeyse garanti olan bir sonraki müfrezeyle mücadele etmeden önce biraz nefes almaya hazırdı. Ara vermek istemedim ya da ara vermeye ihtiyacım yoktu çünkü sıra dışı olanlar ara vermez!

İlk değerlendirmemin ardından ordunun diğer branşlarını (Sahil Güvenlik hariç) incelemeye başladım ve özel kuvvetler hakkında bilgi edinmeye başladım. Donanma SEAL'leri bizim içlerinde en iyisi olduğumuzu düşünmeyi sever ama ben kendim görmek istedim. Tüm şubelerin en kötü ortamlarda öne çıkan birkaç kişiyi çalıştırdığından şüpheleniyordum. Bu adamları bulma ve onlarla antrenman yapma arayışındaydım çünkü onların beni daha iyi hale getirebileceklerini biliyordum. Ayrıca Ordu Korucusu'nu okurdum

Okul, tüm ordudaki en iyi olmasa da en iyi liderlik okullarından biri olarak biliniyordu, bu yüzden ilk müfrezem sırasında, konuşlandırmalar arasında Ordu Korucu Okuluna gitmek için onay almayı umarak İslam İşbirliği Teşkilatı'na yedi puan verdim. Daha fazla bilgi edinmek ve özel bir operatör olarak daha yetenekli olmak istediğimi söyledim.

Chit'ler özel isteklerdir ve ilk altım göz ardı edildi. Ne de olsa ben yeni bir adamdım ve bazıları, korkunç Orduya dalmak yerine, Odak noktamın Deniz Özel Harp alanında kalması gerektiğini düşünüyordu. Ancak ilk müfrezemde iki yıl görev yaptıktan sonra kendi itibarımı kazanmıştım ve yedinci isteğim, Seal Team Five'dan sorumlu CO'ya kadar merdiveni tırmandı. O imzayı atınca ben de girdim.

İslam İşbirliği Teşkilatı bana iyi haberi verdikten sonra "Goggins" dedi, "sen sırf dayanmak için gerekenlere sahip olup olmadığını görmek için savaş esiri olmayı dileyen tipte bir orospu çocuğusun."

O benim peşimdeydi. Nasıl bir insan haline geldiğimi biliyordu; kendime son derece meydan okumaya istekli bir adam tipi. El sıkıştık. İslam İşbirliği Teşkilatı DEVGRU'ya gidiyordu ve yakında orada buluşma şansımız vardı. Bana, devam eden iki savaşla birlikte DEVGRU'nun ilk kez ilk müfrezedeki adamları dahil etmek için işe alım sürecini başlattığını söyledi. Her zaman daha fazlasını arayarak ve zihnimi ve bedenimi henüz var olmayan fırsatlara hazırlayarak, Batı Yakası'nda SEAL Team Five üst kademeleri tarafından DEVGRU'nun eğitim programı olan Yeşil Takım'a katılması onaylanan bir avuç adamdan biriydim. Ordu Korucu Okulu'na gitmeden hemen önce.

Yeşil Takım tarama süreci iki gün sürüyor. İlk gün, üç mil koşu, 1.200 metre yüzme, üç dakikalık mekik ve şınav ve maksimum şınav setini içeren fiziksel kondisyon bölümüdür. Herkesi sigara içiyordum çünkü ilk takımım beni çok daha güçlü bir yüzücü ve daha iyi bir koşucu yapmıştı. İkinci gün, daha çok sorgulamaya benzeyen röportajdı. On sekiz kişiden oluşan tarama sınıfımdan sadece üç kişi Yeşil Takım'a kabul edildi. Ben de onlardan biriydim, bu da teorik olarak ikinci takımımdan sonra DEVGRU'ya katılmaya bir adım daha yaklaşacağım anlamına geliyordu. Çok bekleyemedim. Aralık 2003'tü ve hayal ettiğim gibi, özel kuvvetler kariyerim hiperuzaya doğru ilerliyordu çünkü kendimi kanıtlamaya devam ediyordum.

ben de en sıra dışı orospu çocuğu oldum ve Tek Savaşçı olma yolunda ilerledim.

Birkaç hafta sonra Ordu Korucu Okulu için Georgia, Fort Benning'e geldim. Aralık başıydı ve 308 erkekten oluşan bir sınıftaki tek Deniz Kuvvetleri üyesi olarak eğitmenler tarafından şüpheyle karşılandım çünkü benden birkaç ders önce birkaç Donanma SEAL'i eğitimin ortasında istifa etti. O zamanlar, ceza olarak Korucu Okuluna Donanma SEAL'lerini gönderirlerdi, bu yüzden en iyi temsilciler olmayabilirlerdi. Gitmek için yalvarıyordum ama hocalar bunu henüz bilmiyorlardı. Benim sadece kendini beğenmiş bir özel harekatçı olduğumu düşündüler. Saatler içinde, hepimiz aynı görünene kadar beni ve diğer herkesi üniformalarımızdan ve itibarlarımızdan çıkardılar. Subaylar rütbe kaybetti ve benim gibi özel kuvvetler savaşçıları, kanıtlayacak çok şeyi olan birer hiç kimse oldular.

Birinci gün üç bölüğe ayrıldık ve ben Bravo bölüğünün komutanlığına başçavuş olarak atandım. İşi aldım çünkü asıl başçavuştan barfiks çubuğuna vurulduktan sonra Korucu İnancı'nı ezberden okuması istenmişti ve o o kadar yorgundu ki her şeyi mahvetti. Rangers için inançları her şeydir. Korucu Eğitmenimiz (RI) Bravo şirketini değerlendirirken öfkeden deliye dönmüştü, hepimiz dikkatimizi toplamıştık.

"Nerede olduğunuzu düşünüyorsunuz bilmiyorum ama Ranger olmayı düşünüyorsanız inancımızı bilmenizi bekliyorum." Gözleri beni buldu. "Eski Donanma'nın Korucu İnancı'nı bilmediğini kesinlikle biliyorum."

Aylardır üzerinde çalışıyordum ve başımın üstünde durarak okuyabilirdim. Etki olsun diye boğazımı temizledim ve yüksek sesle konuştum.

"Bir Korucu olarak gönüllü olarak çalıştığımın ve seçtiğim mesleğin tehlikelerini tam olarak bildiğimin bilincinde olarak, Korucuların prestijini, onurunu ve yüksek ruhunu korumaya her zaman çaba göstereceğim!"

"Çok şaşırtıcı..." Sözümü kesmeye çalıştı ama işim bitmemişti.

"Bir Korucunun savaşın en ileri noktasına karadan, denizden veya havadan ulaşan daha elit bir Asker olduğu gerçeğini kabul ederek, şunu kabul ediyorum:

Ülkemdeki korucu benden daha ileri gitmemi, daha hızlı hareket etmemi ve diğer Solider'lardan daha sıkı savaşmamı bekliyor!"

UR alaycı bir gülümsemeyle başını salladı ama bu sefer yolumdan çekildi.

“Yoldaşlarımı asla başarısızlığa uğratmayacağım! Kendimi her zaman zihinsel olarak uyanık, fiziksel olarak güçlü ve ahlaki açıdan dürüst tutacağım ve ne olursa olsun görevden payıma düşenden fazlasını, yüzde 100 ve hatta birazını omuzlayacağım!

“Tüm dünyaya özel olarak seçilmiş ve iyi eğitilmiş bir Asker olduğumu cesurca göstereceğim! Üst düzey subaylara olan nezaketim, kıyafetlerimin düzgünlüğü ve teçhizatın bakımı diğerlerinin takip edeceği örnek olacaktır!

“Ülkemin düşmanlarıyla enerjik bir şekilde karşılaşacağım! Onları savaş alanında yeneceğim çünkü daha iyi eğitildim ve tüm gücümle savaşacağım!
Teslim olmak bir Ranger kelimesi değildir! Düşmüş bir yoldaşımı asla düşmanın eline bırakmayacağım ve hiçbir durumda ülkemi utandırmayacağım!

"Hayatta kalan tek kişi ben olsam da Ranger hedefine doğru savaşmak ve görevi tamamlamak için gereken cesareti hemen göstereceğim!

"Direnişçiler yolu gösterin!"

Altı kıtanın hepsini okudum ve sonrasında o inanamayarak başını salladı ve son kahkahayı atmanın en ideal yolunu düşündü. "Tebrikler Goggins," dedi, "artık başçavuşsun."

Beni orada, müfrezemin önünde suskun bir halde bıraktı. Artık müfrezemizi gezdirmek ve herkesin önümüzde ne varsa ona hazırlıklı olmasını sağlamak benim görevimdi. Kısmen patron, kısmen ağabey ve tam zamanlı yarı eğitmen oldum. Korucu Okulu'nda kendinizi mezun olacak kadar hazır hale getirmek yeterince zordur. Şimdi yüz adama bakmam ve onların da kendi hallerinde olduklarından emin olmam gerekiyordu.

Artı, yine de herkes gibi ben de aynı evrimlerden geçmek zorundaydım, ama bu işin kolay kısmıydı ve aslında bana rahatlama şansı verdi. Benim için fiziksel ceza idare edilebilir olmaktan da öteydi ama bu fiziksel görevleri yerine getirme şeklim değişti. BUD/S'de her zaman liderlik yapardım

tekne ekiplerime genellikle sert bir sevgiyle bakardım ama genel olarak diğer tekne mürettebatındaki adamların ne durumda olduğu ya da istifa edip etmedikleri umurumda değildi. Bu sefer sadece eğlenmekle kalmıyordum, aynı zamanda herkesle ilgileniyordum. Birisinin yön bulma, devriye gezme, koşmaya devam etme veya bütün gece uyanık kalma konusunda sorun yaşadığını görürsem, hep birlikte yardım etmek için bir araya geldiğimizden emin olurdum. Herkes istemedi. Eğitim o kadar zordu ki, bazı çocuklar not verme saatine uymadıklarında, asgari düzeyde çaba gösterdiler ve dinlenme ve saklanma fırsatları buldular.
Korucu Okulu'nda geçirdiğim altmış dokuz gün boyunca bir an bile kıyıya yanaşmadım. Gerçek bir lider haline geliyordum.

Ranger School'un asıl amacı, herkese üst düzey bir takıma liderlik etmek için gerekenleri tattırmaktır. Saha egzersizleri, bir operatörün dayanıklılık yarışıyla harmanlanmış çöpçü avı gibiydi. Altı test aşaması boyunca navigasyon, silahlar, halat teknikleri, keşif ve genel liderlik konularında değerlendirildik. Saha testleri Spartalıların vahşiliğiyle meşhurdu ve üç ayrı eğitim aşamasını kapsıyordu.

İlk olarak, on iki kişilik gruplara ayrıldık ve Fort Benning etabı için birlikte beş gün dört geceyi dağ eteklerinde geçirdik. Bize çok az yiyecek veriliyordu (günde bir ya da iki MRE) ve bir dizi görevi bitireceğimiz istasyonlar arasında ülkeyi baştan başa geçmek için saat yarışı yaparken gece başına yalnızca birkaç saat uyuyorduk. Belirli bir becerideki yeterliliğimizi kanıtlamak. Gruptaki liderlik dönüşümlü olarak

erkekler

Dağ etabı Fort Benning'e göre katlanarak daha zordu. Artık Kuzey Georgia'daki dağlarda gezinmek için yirmi beş kişilik ekipler halinde gruplanmıştık ve dostum, Appalachia kışın çok soğuk oluyor. Orak Hücre Özelliğine sahip siyah askerlerin Dağ Aşaması sırasında öldüğüne dair hikayeler okumuştum ve Ordu, bir şeyler ters giderse sağlık görevlilerini uyarmak için benden kırmızı kaplamalı özel köpek etiketleri takmamı istiyordu ama ben adamlara liderlik ediyordum ve silahımı istemiyordum. mürettebat beni hasta bir çocuk olarak görüyordu, bu yüzden kırmızı kılıf hiçbir zaman künyelerime tam olarak ulaşamadı.

Dağlarda, diğer dağcılık becerilerinin yanı sıra iple inmeyi ve kaya tırmanışını öğrendik ve pusu teknikleri ve dağ devriyesi konularında uzmanlaştık. Bunu kanıtlamak için FTX olarak bilinen iki ayrı, dört gecelik saha eğitim tatbikatına çıktık. İkinci FTX'imizde fırtına çıktı.

Saatte otuz mil hızla esen rüzgar buz ve karla birlikte uğulduyordu. Yanımızda uyku tulumu ya da kalın giysiler taşımadık ve yine çok az yiyeceğimiz vardı. Isınmak için kullanabileceğimiz tek şey bir panço astarı ve birbirimizdi, bu da bir sorundu çünkü havadaki kötü koku bize aitti. Doğru beslenmeden o kadar çok kalori yakmıştık ki, tüm yağlarımızı kaybetmiştik ve yakıt olarak kendi kas kütlemizi yakıyorduk. Çirkin koku gözlerimizi yaşarttı. Öğürme refleksini tetikledi. Görüş mesafesi birkaç metreye kadar daraldı. Adamlar hırıltılı bir şekilde öksürüyor, öksürüyor ve matkapla vuruyorlardı, gözleri korkudan açılmıştı. O gece birinin donma, hipotermi ya da zatürreden öleceğini kesin olarak düşündüm.

Saha testleri sırasında ne zaman uyumak için dursanız, dinlenme kısadır ve dört yönde güvenliği korumanız gerekir, ancak o fırtına karşısında Bravo müfrezesi boyun eğdi. Bunlar genellikle çok gururlu, çok sert adamlardı ama her şeyden önce hayatta kalmaya odaklanmışlardı. Bu dürtüyü anladım ve eğitmenler bunu umursamadı çünkü hava durumu acil durum modundaydık ama bana göre bu, diğerlerinden ayrı durma ve örnek olma fırsatı sundu. O kış fırtınasına, sıra dışı erkekler arasında alışılmadık hale gelecek bir platform olarak baktım.

Kim olursanız olun, hayat size sıra dışı olduğunuzu kanıtlayabileceğiniz benzer fırsatlar sunacaktır. Hayatın her kesiminden bu anların tadını çıkaran insanlar var ve onları gördüğümde hemen tanıyorum çünkü onlar genellikle tek başına olan o orospu çocuğu oluyorlar. Gece yarısı herkes bardayken hâlâ ofiste olan takım elbiseli adam ya da kırk sekiz saatlik bir operasyondan çıktıktan hemen sonra spor salonuna giden baş belası. O, yirmi dört saat boyunca yangında çalıştıktan sonra yatağını vurmak yerine elektrikli testeresini bileyen, vahşi arazideki itfaiyeci. Bu zihniyet hepimizde var. Erkek, kadın, heteroseksüel, eşcinsel, siyah, beyaz ya da mor puantiyeli. Hepimiz, sadece kirli bir eve varmak için gece gündüz uçup giden ve ailesini ya da oda arkadaşlarını suçlamak yerine, geri alınan görevleri görmezden gelmeyi reddettikleri için evi hemen temizleyen kişi olabiliriz.

Dünyanın her yerinde böyle muhteşem insanlar var. Üniforma giymeye gerek yok. Mezun oldukları tüm zor okullar, tüm madalyaları ve madalyaları ile ilgili değil. Bu onu yarın yokmuş gibi istemekle ilgili; çünkü yarın olmayabilir. Bu, kendinizden önce herkesi düşünmek ve sizi diğerlerinden ayıran kendi etik kurallarınızı geliştirmekle ilgilidir.

diğerleri. Bu etiklerden biri, her olumsuzluğu olumluya çevirme dürtüsü ve sonra işler uçmaya başladığında önden liderlik etmeye hazır olmaktır.

Georgia'daki dağın tepesindeki düşüncem, gerçek dünya senaryosunda böyle bir fırtınanın düşman saldırısı için mükemmel bir koruma sağlayacağıydı, bu yüzden bir araya gelip ısınmaya çalışmadım. Daha derine indim, buz ve kar katliamını memnuniyetle karşıladım ve batı çevresini görevimmiş gibi tuttum - çünkü öyleydi! Ve her saniyesini sevdim. Rüzgâra karşı gözlerimi kıstım ve dolu yanaklarımı acıtırken, yanlış anlaşılan ruhumun derinliklerinden geceye doğru çığlık attım.

Birkaç adam beni duydu, kuzeydeki ağaçların arasından fırladı ve dik durdu. Sonra doğuda başka bir adam ortaya çıktı, diğeri de güneye bakan yamacın kenarında. Hepsi cılız panço gömleklerine sarınmış halde titriyordu. Hiçbiri orada olmak istemedi ama ayağa kalkıp görevlerini yaptılar. Korucu Okulu tarihindeki en şiddetli fırtınalardan birine rağmen, eğitmenler soğuktan içeri girmemiz için telsizle bize haber verene kadar etrafı tamamen sarmıştık. Gerçekten. Sirk çadırı kurdular. Fırtına geçene kadar sıraya girdik ve toplandık.

Ranger School'daki son haftalara Florida Aşaması adı verilir; bu, elli adamın tek bir birim olarak GPS noktasından GPS noktasına kadar panhandle'da gezindiği on günlük bir FTX'tir. Her şey, 1.500 feet yükseklikteki bir uçaktan Fort Walton Plajı yakınındaki soğuk bataklık arazilerine statik bir çizgi atlaması ile başladı. Nehirleri yürüyerek geçtik, yüzdük, halat köprüler kurduk ve ellerimiz ve ayaklarımızla karşı kıyıya geri döndük. Kuru kalamadık ve su sıcaklığı otuzlu derecelerin üzerinde ve kırklı derecelerin altındaydı. 1994 kışında havanın çok soğuk olduğu ve Florida Aşamasında dört sözde Korucunun hipotermiden öldüğü hikayesini hepimiz duymuştuk. Sahile yakın olmak, taşaklarımın donması bana Cehennem Haftasını hatırlattı. Ne zaman dursak adamlar deli gibi deliriyor ve matkapla deli gibi deliriyordu ama her zamanki gibi sıkı bir şekilde odaklandım ve herhangi bir zayıflık göstermeyi reddettim. Bu sefer konu hocalarımızın ruhunu almak değildi. Mücadele eden adamlara cesaret vermekle ilgiliydi. Adamlarımdan birinin halat köprüsünü bağlamasına yardım edecek olsam nehri altı kez geçerdim. Korucu sınıfına değerlerini kanıtlayana kadar süreç boyunca onlara adım adım yol gösterecektim.

Çok az uyuduk, daha da az yedik ve sürekli olarak keşif görevlerini devre dışı bıraktık, ara noktalara ulaştık, köprüler ve silahlar kurduk ve

pusuya hazırlanırken sırayla elli kişilik bir gruba liderlik ediyor. O adamlar yorgundu, açtı, üşüdü, hüsrana uğradı ve artık orada olmak istemiyorlardı. Çoğu en uç noktasındaydı, yüzde 100'ü. Ben de oraya gidiyordum ama liderlik sırası bana gelmediğinde bile yardım ettim çünkü Korucu Okulu'ndaki o altmış dokuz gün içinde, eğer kendine lider demek istiyorsan, bunu yapman gerektiğini öğrendim.

Gerçek bir lider bitkin kalır, kibirden nefret eder ve asla en zayıf halkayı küçümsemez. Adamları için savaşıyor ve örnek oluyor. Sıra dışı olanlar arasında nadir olmanın anlamı buydu. Bu, en iyilerden biri olmak ve adamlarınızın da ellerinden gelenin en iyisini bulmalarına yardımcı olmak anlamına geliyordu. Bu, çok daha derinlere inmeyi dilediğim bir dersti, çünkü sadece birkaç hafta sonra liderlik departmanında zorlanacak ve oldukça yetersiz kalacağım.

Korucu Okulu o kadar zorluydu ve standartlar o kadar yüksekti ki, 308 adaydan oluşan bir sınıftan yalnızca doksan altı kişi mezun oldu ve bunların çoğunluğu Bravo müfrezesindendi. Enlisted Honor Man ödülüne layık görüldüm ve yüzde 100 akran değerlendirmesi aldım. Benim için bu daha da anlamlıydı, çünkü sınıf arkadaşlarım, yani parmak eklemi sürükleyici arkadaşlarım, zorlu koşullardaki liderliğime değer vermişlerdi ve aynaya baktığımda bu koşulların ne kadar zorlu olduğunu ortaya çıkardım.



Korucu Okulunda Kayıtlı Onur Adamı olma sertifikası

Korucu Okulu'nda elli altı kilo verdim. Ölüme benziyordum. Yanaklarım çökmüştü. Gözlerim dışarı fırladı. Biceps kasım kalmamıştı. Hepimiz bir deri bir kemik kalmıştık. Adamlar bloktan aşağı koşarken sorun yaşadılar. Tek seferde kırk tane barfiks çekebilen erkekler artık tek seferde yapmakta zorlanıyordu. Ordu bunu bekliyordu ve ailelerimiz kutlamaya gelmeden önce bizi şişmanlatmak için Florida Aşamasının sonu ile mezuniyet arasında üç gün planladı.

Son FTX çağrılır çağrılmaz, doğruca yemek salonuna koştuk. Tepsime çörek, patates kızartması ve çizburger yığdım ve süt makinesini aramaya koyuldum. Moralim bozukken o lanet çikolatalı içecekleri içtikten sonra vücudum laktoza karşı intoleransı kaybetmişti ve yıllardır süt ürünlerine dokunmamıştım. Ama o gün küçük bir çocuk gibiydim, bir bardak süt için duyduğum ilkel özlemi bastıramıyordum.

Süt makinesini buldum, kolu aşağı çektim ve süzme peynir gibi tıknaz bir şekilde dışarı çıkmasını şaşkınlıkla izledim. Omuz silktim ve burnumu çektim. Her türlü yanlış kokuyordu, ama o bozuk sütü taze bir bardak tatlı çay gibi mideye indirdiğimi hatırlıyorum, bize çok şey katan başka bir berbat özel kuvvetler okulunun nezaketiydi, sonunda hayatta kalan herkes soğuk bardakları için minnettardı. bozuk sütten.

* * *

Çoğu insan, Korucu Okulu'ndan kurtulmak ve biraz kilo almak için birkaç hafta ara verir. Çoğu insan bunu yapar. Mezuniyet günü, Sevgililer Günü, ikinci takımımla buluşmak için Coronado'ya uçtum.
Bir kez daha, bu gecikme süresi eksikliğine sıra dışı olma fırsatı olarak baktım. Başka birinin izlediğinden değil ama iş zihniyete gelince, diğer insanların dikkatinin nerede olduğunun bir önemi yok. Uymam gereken kendi sıra dışı standartlarım vardı.

BUD/S'den ilk müfrezeye ve Korucu Okuluna kadar SEAL'lerde yaptığım her durakta, sert bir orospu çocuğu olarak biliniyordum ve ikinci müfrezemdeki İslam İşbirliği Teşkilatı beni PT'nin başına getirdiğinde cesaretlendirildim çünkü bana bir kez daha direnip iyileşmeye çalışan bir grup adamla buluştuğumu söyledi. İlham alarak beynimi savaşa hazır hale getirmek için yapabileceğimiz şeytani şeyleri düşünmeye yönelttim. Bu sefer hepimiz Irak'a konuşlanacağımızı biliyorduk ve ben de savaştaki en zorlu SEAL müfrezesi olmamıza yardım etmeyi kendime görev edindim. Bu, orijinal Navy SEAL efsanesinin belirlediği yüksek bir çıtaydı ve hala beynimin derinliklerinde bir çapa gibi yerleşmişti. Efsanemiz, Pazartesi günü beş mil yüzecek, Salı günü yirmi mil koşacak ve Çarşamba günü 4.000 metrelik bir zirveye tırmanacak türde adamlar olduğumuzu söylüyordu ve beklentilerim çok yüksekti.

İlk hafta, çocuklar sabah saat 5'te koşu-yüzme koşusu ya da on iki mil koşu için toplandılar ve ardından O-Course'da bir tur attılar. Kütükleri banketin üzerinden taşıdık ve yüzlerce şınav çektik. Bizi SEAL'ler yapan zorlu işleri, gerçek işleri, antrenmanları yaptırdım. Her gün antrenmanlar bir öncekinden daha zordu ve bir veya iki hafta boyunca sürüyordu, bu da insanları yıpratıyordu.
Özel operasyonlardaki her alfa erkeği yaptıkları her şeyde en iyi olmak ister, ancak benim PT'ye liderlik etmem nedeniyle her zaman en iyisi olamazlar. Çünkü asla

onlara bir mola verdi. Hepimiz yıkılıyorduk ve zayıflık gösteriyorduk. Fikir buydu ama her gün bu şekilde meydan okunmak istemediler.
İkinci hafta, katılım işaretlendi ve İKÖ ve müfrezemizin şefi beni bir kenara çekti.

İslam İşbirliği Teşkilatımız “Bak dostum” dedi, “bu çok aptalca. Biz ne yapıyoruz?"

Şef, "Artık BUD/S'de değiliz, Goggins," dedi.

Bana göre bu BUD/S'de olmakla ilgili değildi, bu SEAL ahlakını yaşamak ve her gün Üç Dişli Mızrak'ı kazanmakla ilgiliydi. Bu adamlar kendi PT'lerini yapmak istiyorlardı, bu da genellikle spor salonuna gitmek ve büyümek anlamına geliyordu. Fiziksel olarak cezalandırılmakla ilgilenmiyorlardı ve kesinlikle benim standartlarıma uymaya zorlanmakla ilgilenmiyorlardı. Tepkileri beni şaşırtmamalıydı ama kesinlikle beni hayal kırıklığına uğrattı ve liderliklerine olan tüm saygımı yitirmeme neden oldu.

Herkesin kariyerinin geri kalanında bir hayvan gibi egzersiz yapmak istemediğini anladım çünkü ben de bu boku yapmak istemedim! Ama o müfrezedeki neredeyse herkesle arama mesafe koyan şey, rahatlık arzumun beni yönetmesine izin vermememdi. Daha fazlasını bulmak için kendimle savaşmaya kararlıydım çünkü BUD/S zihniyetini sürdürmenin ve kendimizi her gün kanıtlamanın görevimiz olduğuna inandım. Donanma SEAL'lerine dünya çapında saygı duyulur ve Tanrı'nın şimdiye kadar yarattığı en sert adamlar oldukları düşünülür, ancak bu konuşma bunun her zaman doğru olmadığını anlamamı sağladı.

Hiç kimsenin rütbesinin olmadığı bir yer olan Korucu Okulu'ndan yeni gelmiştim. Bir General sınıf atlamış olsa bile hepimizin giymek zorunda olduğu kıyafetlerin aynısını giyerdi; temel eğitimin ilk gününde askere alınmış bir adamın giydiği kıyafetleri. Hepimiz sıfırdan başlayan, geleceği ve geçmişi olmayan, yeniden doğmuş kurtçuklardık. Bu konsepti sevdim çünkü dış dünyada ne başarırsak başaralım Rangers'a göre bizim bir boktan olmadığımız mesajını veriyordu. Ve bu metaforu kendim için sahiplendim çünkü bu her zaman ve sonsuza kadar doğrudur. Siz ya da ben sporda, işte ya da yaşamda ne elde edersek edelim, tatmin olamayız. Hayat çok dinamik bir oyundur. Ya iyiye gidiyoruz ya da kötüye gidiyoruz. Evet, zaferlerimizi kutlamamız gerekiyor. Zaferde dönüştürücü bir güç vardır, ancak kutlamamızın ardından onu azaltmalıyız, yeni antrenman rejimleri, yeni hedefler hayal etmeli ve sıfırdan başlamalıyız.

Ertesi gün. Her gün BUD/S'ye, birinci güne, birinci haftaya dönmüşüm gibi uyanıyorum.

Sıfırdan başlamak, buzdolabımın hiçbir zaman dolmadığını ve hiçbir zaman dolmayacağını söyleyen bir zihniyettir. Zihinsel ve fiziksel olarak her zaman daha güçlü ve daha çevik olabiliriz. Her zaman daha yetenekli ve daha güvenilir olabiliriz. Durum böyle olunca hiçbir zaman işimizin bittiğini hissetmemeliyiz. Her zaman yapılacak daha çok şey vardır.

Deneyimli bir tüplü dalgıç mısınız? Harika, ekipmanınızı bırakın, derin bir nefes alın ve 30 metrelik serbest bir dalgıç olun. Baş belası bir triatloncu musun? Harika, kaya tırmanışını öğren. Çılgınca başarılı bir kariyerin tadını çıkarıyor musunuz? Harika, yeni bir dil veya beceri öğrenin. İkinci derece alın. Her zaman cehaleti kucaklamaya ve sınıftaki aptal herif olmaya istekli olun, çünkü bilgi birikiminizi ve çalışma alanınızı genişletmenin tek yolu budur. Zihninizi genişletmenin tek yolu budur.

İkinci takımımın ikinci haftasında Şefim ve İslam İşbirliği Teşkilatı kartlarını gösterdi. Her gün statümüzü kazanmamız gerektiğini düşünmediklerini duymak çok yıkıcıydı. Elbette, yıllar boyunca birlikte çalıştığım tüm adamlar nispeten sert adamlardı ve oldukça yetenekliydi. İşin zorluklarından, kardeşlikten ve süperstarlar gibi davranılmaktan hoşlanıyorlardı. Hepsi SEAL olmayı seviyordu ama bazıları sıfırdan başlamakla ilgilenmiyordu çünkü nadir havayı solumaya hak kazanarak zaten tatmin olmuşlardı. Bu çok yaygın bir düşünce tarzıdır. Dünyadaki çoğu insan, eğer kendilerini biraz zorlayacaklarsa, kendilerini ancak bir yere kadar zorlamaya hazırdırlar. Rahat bir platoya ulaştıklarında rahatlarlar ve ödüllerinin tadını çıkarırlar, ancak bu zihniyet için başka bir ifade daha vardır. Yumuşamak denir buna, dayanamadım.

Benim açımdan korumam gereken bir itibarım vardı ve müfrezenin geri kalanı benim özel yapım cehennem manzaramdan vazgeçtiğinde omzumdaki darbe daha da büyüdü. Antrenmanlarımı hızlandırdım ve lanet duygularını incitecek kadar sert bir şekilde dışarı çıkmaya yemin ettim. PT başkanı olarak iş tanımımda bu yoktu. Erkeklere daha fazlasını verme konusunda ilham vermem gerekiyordu. Bunun yerine, apaçık bir zayıflık olarak gördüğüm şeyi gördüm ve etkilenmediğimi bilmelerini sağladım.

Kısa bir hafta içinde liderliğim, Korucu Okulu'ndaki durumuma göre ışık yılı geriledi. Durumsal farkındalığımla (SA) bağlantımı kaybettim ve müfrezemdeki adamlara yeterince saygı duymadım. Bir lider olarak yolumu zorlamaya çalışıyordum ama onlar buna karşı çıktılar. Memurlar dahil kimse bir santim bile vermedi. Sanırım hepimiz en az dirençli yolu seçtik. Bunu fark etmedim çünkü fiziksel olarak her zamankinden daha da zorlanıyordum.

Ve yanımda bir adam vardı. Sledge, San Bernardino'da büyüyen, bir itfaiyeci ve bir sekreterin oğlu olan sert bir orospu çocuğuydu ve o da benim gibi yüzme sınavını geçip BUD/S'ye hak kazanmak için kendi kendine yüzmeyi öğrendi.
Sadece bir yaş büyüktü ama şimdiden dördüncü takımındaydı. Aynı zamanda ağır bir içiciydi, biraz fazla kiloluydu ve hayatını değiştirmek istiyordu. Şef, İslam İşbirliği Teşkilatı ve ben konuştuktan sonraki sabah, Sledge sabah 5'te gelmeye hazır olarak geldi. Sabah 4:30'dan beri oradaydım ve çoktan ter dökmüştüm.

"Antrenmanlarda yaptıkların hoşuma gidiyor" dedi, "ve yapmaya devam etmek istiyorum."

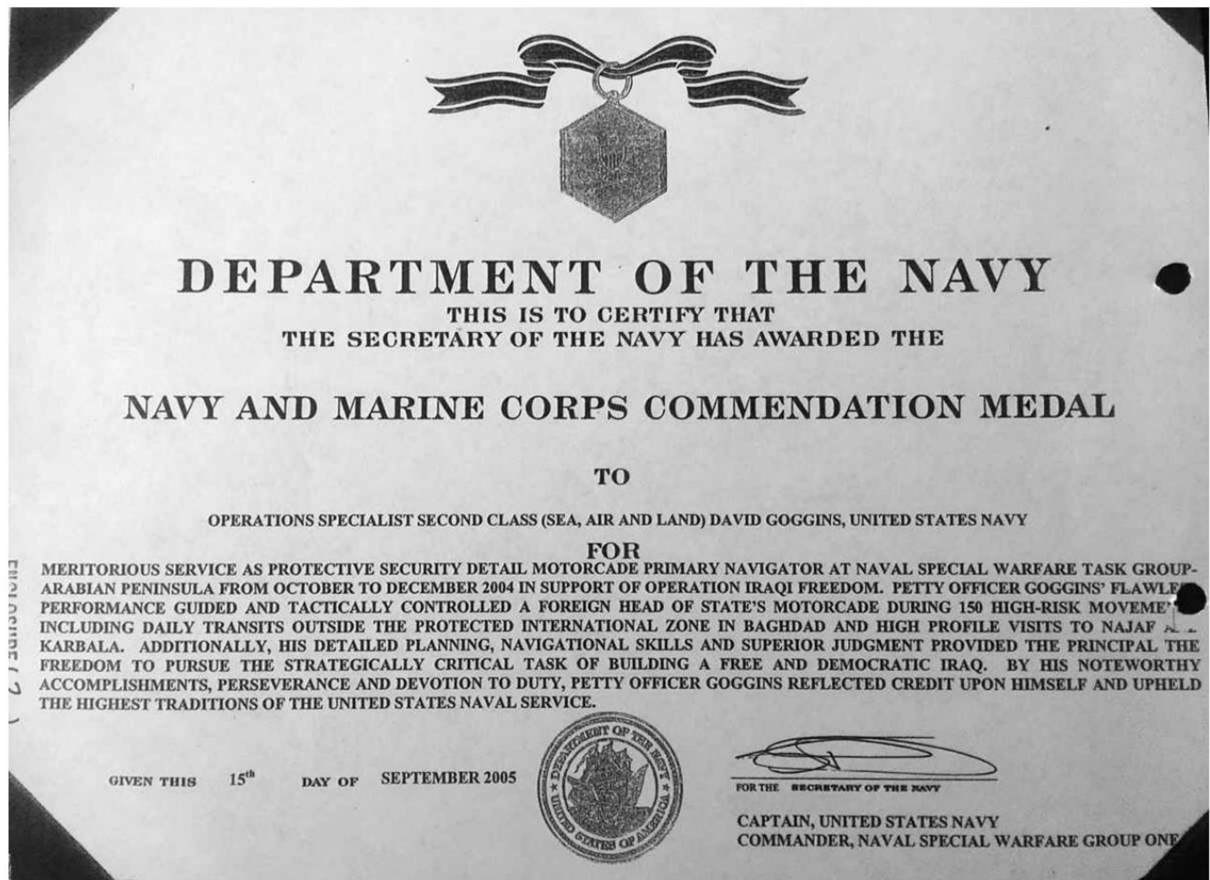
"Anlaşıldı."

O andan itibaren, ister Coronado, ister Niland, ister Irak olsun, nerede görev yaparsak yapalım, her sabah onun peşine düştük. Sabah 4'te buluşup yola çıkacaktık. Bazen bu, O-Course'a yüksek hızda çarpmadan önce bir dağın yamacından yukarı koşmak ve kütükleri banketin üzerinden yukarıya ve sahile doğru taşımak anlamına geliyordu. BUD/S'de bu kütükleri genellikle altı adam taşıyordu. Bunu sadece ikimiz yaptık. Başka bir gün, yukarı çekilen bir piramidi salladık, birer set halinde yirmiye kadar çıktık ve tekrar bire indik. Her setten sonra on iki metre yüksekliğinde bir ipe tırmanırdık. Kahvaltıdan önce bin kez şınav yeni mantramız oldu. Sledge ilk başta on barfiks setinden birini sallamakta zorlandı. Aylar içinde otuz beş kilo vermişti ve on setlik yüz sete ulaşmıştı!

Irak'ta uzun koşular yapmak imkansızdı, bu yüzden ağırlık odasında yaşıyorduk. Yüzlerce deadlift yaptık ve kalça kızağı üzerinde saatler geçirdik. Aşırı antrenmanın çok ötesine geçtik. Kas yorgunluğu ya da yıkımı umurumuzda değildi çünkü bir noktadan sonra bedenimizi değil zihnimizi çalıştırıyorduk. Antrenmanlarım bizi hızlı koşucular yapmak ya da en güçlü olmak için tasarlanmamıştı.

adamlar görevde. Olağanüstü rahatsız edici ortamlarda rahat kalabilmemiz için bizi işkenceye katlanma konusunda eğitiyordum. Ve bu durum zaman zaman rahatsız edici olmaya başladı.

Müfrezemizdeki açık ayrılığa rağmen (Sledge ve ben, diğer herkes) Irak'ta birlikte iyi hareket ettik. Ancak görev dışındayken ikimizin dönüştüğü kişi ile müfrezemdeki adamların kim olduğunu düşündüğüm arasında büyük bir uçurum vardı ve hayal kırıklığım bunu gösterdi. Bu boktan tavrımı bir kefen gibi üzerime örttüm, böylece takımda David "Beni Yalnız Bırak" Goggins lakabı bana kazandırıldı ve hayal kırıklığımın kendi sorunum olduğunu asla fark edecek şekilde uyanmadım. Takım arkadaşlarımın hatası değil.



DEPARTMENT OF THE NAVY

THIS IS TO CERTIFY THAT
THE SECRETARY OF THE NAVY HAS AWARDED THE

NAVY AND MARINE CORPS COMMENDATION MEDAL

TO

OPERATIONS SPECIALIST SECOND CLASS (SEA, AIR AND LAND) DAVID GOGGINS, UNITED STATES NAVY

FOR

MERITORIOUS SERVICE AS PROTECTIVE SECURITY DETAIL MOTORCADE PRIMARY NAVIGATOR AT NAVAL SPECIAL WARFARE TASK GROUP-ARABIAN PENINSULA FROM OCTOBER TO DECEMBER 2004 IN SUPPORT OF OPERATION IRAQI FREEDOM. PETTY OFFICER GOGGINS' FLAWLE[illegible] PERFORMANCE GUIDED AND TACTICALLY CONTROLLED A FOREIGN HEAD OF STATE'S MOTORCADE DURING 150 HIGH-RISK MOVEME[illegible] INCLUDING DAILY TRANSITS OUTSIDE THE PROTECTED INTERNATIONAL ZONE IN BAGHDAD AND HIGH PROFILE VISITS TO NAJAF [illegible] KARBALA. ADDITIONALLY, HIS DETAILED PLANNING, NAVIGATIONAL SKILLS AND SUPERIOR JUDGMENT PROVIDED THE PRINCIPAL THE FREEDOM TO PURSUE THE STRATEGICALLY CRITICAL TASK OF BUILDING A FREE AND DEMOCRATIC IRAQ. BY HIS NOTEWORTHY ACCOMPLISHMENTS, PERSEVERANCE AND DEVOTION TO DUTY, PETTY OFFICER GOGGINS REFLECTED CREDIT UPON HIMSELF AND UPHELD THE HIGHEST TRADITIONS OF THE UNITED STATES NAVAL SERVICE.

GIVEN THIS 15th DAY OF SEPTEMBER 2005

DEPARTMENT OF THE NAVY · UNITED STATES OF AMERICA

FOR THE SECRETARY OF THE NAVY

CAPTAIN, UNITED STATES NAVY
COMMANDER, NAVAL SPECIAL WARFARE GROUP ONE

Müfreze dinamikleri bir yana, Irak'ta hâlâ yapılacak işler vardı

Sıra dışı olanlar arasında sıra dışı olmanın dezavantajı budur. Kendinizi, birlikte çalıştığınız insanların mevcut kapasitesinin veya zamansal zihniyetinin ötesinde bir yere itebilirsiniz ve bunda bir sorun yoktur. Sadece şunu bilin ki, sözde üstünlüğünüz kendi egonuzun bir ürünüdür. O yüzden bunu abartma

Çünkü bu sizin alanınızda bir ekip ya da bireysel olarak ilerlemenize yardımcı olmaz. Meslektaşlarınızın ayak uyduramadığı için kızmak yerine, meslektaşlarınızı toplayın ve yanınıza alın!

Hepimiz aynı mücadeleyi veriyoruz. Hepimiz rahatlık ve performans arasında, sıradanlıkla yetinmek ya da her zaman en iyi halimiz olmak için acı çekmeye istekli olmak arasında kalıyoruz. Bu tür kararları her gün bir düzine veya daha fazla kez veriyoruz. PT başkanı olarak görevim, adamlarımdan sevdiğim Navy SEAL efsanesine uygun yaşamalarını talep etmek değildi; kendilerinin en iyi versiyonu olmalarına yardımcı olmaktı. Ama hiç dinlemedim ve liderlik etmedim. Bunun yerine sinirlendim ve takım arkadaşlarımı ortaya çıkardım. İki yıl boyunca sert adamı oynadım ve başlangıçtaki hatamı düzeltmek için sakin bir zihinle asla geri adım atmadım. Yaratılmasına katkıda bulunduğum boşluğu kapatmak için sayısız fırsatım oldu ama bunu asla başaramadım ve bu bana pahalıya mal oldu.

Bunların hiçbirini hemen fark etmedim, çünkü ikinci müfrezemden sonra serbest düşüş okuluna gitmem emredildi ve ardından saldırı eğitmeni oldum. Her ikisi de beni Yeşil Takım'a hazırlamak için planlanmış görevlerdi. Saldırılar kritikti çünkü Yeşil Takım'dan ayrılanların çoğu özensiz işlerden dolayı ihraç ediliyordu. Binaları temizlerken çok yavaş hareket ederler, çok kolay açığa çıkarlar veya güçlenerek mutlu bir şekilde tetiklenirler ve sonunda dost hedefleri vururlar.
Bu becerileri öğretmek beni kapalı ortamlarda soğukkanlı, sinsi ve sakin kıldı ve Dam Neck, Virginia'da DEVGRU ile antrenman yapmak için emirlerimi her an almayı bekliyordum ama gelmediler. Benimle birlikte gösterime katılan diğer iki kişi de siparişlerini aldı. Benimki kaçtı.

Dam Neck'teki liderliği aradım. Bana tekrar tarama yapmamı söylediler ve işte o zaman bir şeylerin yolunda gitmediğini anladım. Yaşadığım süreci düşündüm. Gerçekten daha iyisini yapmayı mı bekliyordum? O pisliği içtim. Ama sonra asıl röportajı hatırladım; bu daha çok iki adamın iyi polis, kötü polisi oynadığı bir sorgulamaya benziyordu. Becerilerimi veya Donanma bilgimi araştırmadılar. Sorularının yüzde seksen beşinin benim ameliyat etme yeteneğimle hiçbir ilgisi yoktu. Röportajın büyük kısmı ırkımla ilgiliydi.

"Biz bir grup iyi çocuğuz," dedi içlerinden biri, "ve senin siyahi şakalar duymaya nasıl dayanacağını bilmemiz gerekiyor, kardeşim."

Sorularının çoğu bu temanın bir varyasyonuydu ve tüm bunlar boyunca gülümsedim ve şöyle düşündüm: Siz beyaz çocuklar, ben buradaki en kötü orospu çocuğu olduğumda nasıl hissedeceksiniz? Ama söylediğim bu değildi; korktuğum ya da rahatsız olduğum için de değildi. O röportajda, orduda bulunduğum herhangi bir yerden daha çok evimdeydim çünkü hayatımda ilk kez her şey açıktaydı. Dünyanın belki de en saygın askeri organizasyonundaki bir avuç siyah adamdan biri olmanın kendine özgü zorlukları yokmuş gibi davranmaya çalışmıyorlardı. Bir adam agresif duruşu ve ses tonuyla bana meydan okuyordu, diğeri soğukkanlılığını koruyordu ama ikisi de gerçekçiydi. DEVGRU'da zaten iki veya üç siyah adam vardı ve bana kendi yakın çevrelerine girebilmemin belirli şartlar ve koşullar altında imzamı gerektirdiğini söylüyorlardı. Ve hasta bir şekilde, bu mesajı ve onunla birlikte gelen mücadeleyi sevdim.

DEVGRU, SEAL'ler içinde sert, dönek bir ekipti ve böyle kalmasını istediler. Kimseyi uygarlaştırmak istemediler. Gelişmek veya değişmek istemiyorlardı ve ben nerede olduğumu ve kendimi neyin içine soktuğumu biliyordum. Bu ekip, mızraklı görevlerin en tehlikeli olanından sorumluydu. Beyaz bir adamın yeraltı dünyasıydı ve bu adamların, biri benimle dalga geçmeye başlarsa nasıl davranacağımı bilmeleri gerekiyordu. Duygularımı kontrol edebileceğime dair güvenceye ihtiyaçları vardı ve onların dilinden daha büyük bir amacı anladığım anda, onların davranışlarına gücenemezdim.

"Bakın, hayatım boyunca ırkçılıkla karşılaştım" diye yanıtladım, "ve siz pisliklerin bana söyleyebileceği hiçbir şey daha önce yirmi kez duymadığım bir şey değil, ama hazır olun. Çünkü sana geri geleceğim!" O zamanlar, bunun sesini beğenmiş görünüyorlardı. Sorun şu ki, geri veren siyah bir adam olduğunuzda, genellikle o kadar da iyi gitmiyor.

Yeşil Takım için emirlerimi neden almadığımı hiçbir zaman bilemeyeceğim ve bunun hiçbir önemi yok. Hayatımızdaki tüm değişkenleri kontrol edemeyiz. Bir hikayenin nasıl biteceğini belirleyen, iptal edilen veya bize sunulan fırsatlarla ne yaptığımızla ilgilidir. Tarama sürecini bir kez mahvettim, tekrar yapabilirim diye düşünmek yerine , sıfırdan başlamaya ve bunun yerine Ordu'nun DEVGRU versiyonu olan Delta Force'u taramaya karar verdim.

Delta Selection titiz bir çalışmadır ve grubun anlaşılması zor doğasından dolayı her zaman ilgimi çekmiştir. SEAL'lerin aksine Delta'yı hiç duymadınız.
Delta Seçimi taraması, bir IQ testini, niteliklerimi ve savaş deneyimimi içeren eksiksiz bir askeri özgeçmişimi ve değerlendirmelerimi içeriyordu.
Her askeri branştan en iyi adamlarla yarıştığımı ve yalnızca kaymakamlara davetiye gönderileceğini bilerek, bunların hepsini birkaç gün içinde bir araya getirdim. Delta siparişlerim birkaç hafta içinde elime ulaştı. Bundan kısa bir süre sonra, Ordunun en iyi askerleri arasında yer almak için yarışmaya hazır bir şekilde Batı Virginia dağlarına indim.

Garip bir şekilde Delta boşluğunda ne bağırış ne de çığlık vardı. Toplanma ve İslam İşbirliği Teşkilatı yoktu. Oraya gelen adamların hepsi kendi kendilerine yola çıktılar ve emirlerimiz kışlada asılı bir tahtaya tebeşirle yazılmıştı. Üç gün boyunca yerleşkeden ayrılmamıza izin verilmedi. Odak noktamız dinlenme ve iklime alışmaydı, ancak dördüncü günde PT, iki dakikalık şınav, iki dakikalık mekik ve iki millik zamanlı koşuyu içeren temel tarama testine başladı. Herkesin asgari standardı karşılamasını bekliyorlardı ve uymayanlar evlerine gönderiliyordu. Oradan sonra işler hemen ve giderek daha da zorlaştı. Hatta aynı gecenin ilerleyen saatlerinde ilk yol yürüyüşümüzü gerçekleştirdik. Delta'daki her şey gibi resmi olarak mesafe bilinmiyordu ama sanırım baştan sona yaklaşık on sekiz millik bir parkurdu.

160 kişimiz yaklaşık kırk kiloluk sırt çantalarıyla yola çıktığımızda hava soğuk ve çok karanlıktı. Çoğu erkek yavaş bir yürüyüşle başladı, temposunu artırmaktan ve ilerlemekten memnundu. Hızlıca havalandım ve ilk çeyrek milde herkesi geride bıraktım. Alışılmadık bir fırsat gördüm ve onu değerlendirdim ve herkesten yaklaşık otuz dakika önce bitirdim.

Delta Selection dünyadaki en iyi oryantiring kursudur. Sonraki on gün boyunca sabahları PT'yi çalıştırdık ve gece boyunca gelişmiş kara navigasyonu becerileri üzerinde çalıştık. Haritadaki yollar ve patikalar yerine araziyi okuyarak A noktasından B noktasına nasıl gideceğimizi öğrettiler. Parmakları ve kesikleri okumayı ve uçarsan yüksekte kalmak istediğini öğrendik. Bize suyu takip etmemiz öğretildi. Araziyi bu şekilde okumaya başladığınızda haritanız canlanıyor ve hayatımda ilk kez oryantiringde ustalaştım.

Mesafeyi değerlendirmeyi ve kendi topoğrafik haritalarımızı nasıl çizeceğimizi öğrendik. İlk başta bize vahşi arazilerde dolaşmak için bir eğitmen görevlendirildi ve bu eğitmenler kıçını çekti. Sonraki birkaç hafta tek başımızaydık.

Teknik olarak hâlâ pratik yapıyorduk ama aynı zamanda yollara çıkmak yerine ülkeyi baştan başa dolaştığımızdan emin olmak için notlandırılıyor ve izleniyorduk.

Her şey, o kadar ileri gitmiş olsak bile, yedi gün yedi gece süren, alanda yapılan uzatılmış bir final sınavıyla sonuçlandı. Bu bir ekip çalışması değildi. Her birimiz bir ara noktadan diğerine gitmek için haritamızı ve pusulamızı kullanmakta kendi başımızaydık. Her durakta bir Humvee vardı ve oradaki kadrolar (eğitmenlerimiz ve değerlendiricilerimiz) zamanımızı not edip bize bir sonraki koordinatları verdiler. Her gün kendine özgü bir mücadeleydi ve test tamamlanmadan önce kaç noktayı geçmemiz gerektiğini asla bilemezdik. Üstelik yalnızca kadroların bildiği, bilinmeyen bir zaman sınırı vardı. Bitiş çizgisinde geçip geçmediğimiz bize söylenmedi. Bunun yerine iki kapalı Humvee'den birine yönlendirildik. İyi kamyon seni bir sonraki kampa götürdü, kötü kamyon ise üsse geri döndü, orada eşyalarını toplayıp eve gitmek zorunda kalacaktın. Çoğu zaman kamyon durana kadar bunu yapıp yapmadığımdan emin değildim.

Beşinci günde Delta Force'u hâlâ düşünen yaklaşık otuz kişiden biriydim. Yalnızca üç gün kalmıştı ve her sınavda sallanıyordum, son teslim saatinden en az doksan dakika önce geliyordum. Son test, kara navigasyonunda kırk millik bir top vuruşu olacaktı ve bunu sabırsızlıkla bekliyordum, ama önce yapmam gereken işler vardı. Sulara sıçradım, eğimli ormanlık alanlardan yukarı çıktım ve düşünülemez olana kadar sırtlar boyunca noktadan noktaya başıboş dolaştım. Kayboldum. Yanlış tepedeydim. Haritamı ve pusulamı iki kez kontrol ettim ve güneydeki doğru vadiye baktım.

Anlaşıldı!

İlk kez saat bir faktör haline geldi. Düşme zamanını bilmiyordum ama çok yaklaştığımı biliyordum, bu yüzden dik bir vadiden aşağıya doğru hızla koştum ama ayağımı kaybettim. Sol ayağım iki kayanın arasına sıkıştı, bileğimin üzerinden yuvarlandım ve patladığını hissettim. Acı hemen ortaya çıktı. Saatimi kontrol ettim, dişlerimi gıcırdattım ve mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde çizmemin bağlarını bağladım, ardından dik bir yamacı topallayarak doğru tepeye doğru tırmandım.

Bitişe doğru son aşamada bileğim o kadar kötü patladı ki, acıyı dindirmek için botumu çözmek zorunda kaldım. Eve gönderileceğime inanarak yavaş hareket ettim. BEN

yanlıştı. Humvee'm bizi Delta Selection'ın ikinci ve son ana kampında indirdi; burada sakatlığım sayesinde ertesi günkü kara navigasyon testinin muhtemelen yeteneklerimin ötesinde olacağını bilerek bütün gece ayak bileğimi buz tuttum. Ama vazgeçmedim. Ortaya çıktım, arada kalmak için mücadele ettim ama erken kontrol noktalarından birinde zamanımı kaçırdım ve hepsi bu. Başımı eğmedim çünkü yaralanmalar oluyor. Elimdeki her şeyi verdim ve sen işi böyle hallettiğinde çaban gözden kaçmayacak.

Delta kadroları robot gibidir. Seçim boyunca herhangi bir kişilik göstermediler ama ben yerleşkeden ayrılmaya hazırlanırken sorumlu memurlardan biri beni ofisine çağırdı.

"Goggins," dedi elini uzatarak, "sen bir damızlıksın! İyileşmenizi, geri gelmenizi ve tekrar denemenizi istiyoruz. Bir gün Delta Force'a büyük bir katkı sağlayacağınıza inanıyoruz."

Ama ne zaman? İkinci kalp ameliyatımdan, yükselen bir anestezi bulutu içinde uyandım. Sağ omzumun üzerinden serum damlasına baktım ve damarlarıma giden akışı takip ettim. Tıbbi akla bağlanmıştım. Bip sesi çıkaran kalp monitörleri, benim kavrayamayacağım bir dilde bir hikaye anlatmak için verileri kaydetti. Keşke akıcı konuşabilseydim, belki kalbimin sonunda bir bütün olup olmadığını, bir gün "bir gün" olup olmayacağını bilirdim. Elimi kalbimin üzerine koydum, gözlerimi kapattım ve ipuçlarını dinledim.

Delta'dan ayrıldıktan sonra SEAL Takımlarına geri döndüm ve savaşçı yerine eğitmen olarak kara savaşlarında görevlendirildim. İlk başta moralim bozuldu.
Benim becerilerimden, bağlılığımdan ve atletik yeteneğimden yoksun erkekler iki ülkede sahadaydı ve ben her şeyin nasıl bu kadar çabuk kontrolden çıktığını merak ederek tarafsız bir bölgede demirlemiştim. Cam bir tavana çarpmış gibi hissettim, ama hep orada mıydı yoksa kendim mi kaydırdım? Gerçek ikisinin arasında bir yerdeydi.

Brezilya, Indiana'da yaşadığım için önyargının her yerde olduğunu fark ettim. Her insanda ve her kuruluşta bu duygudan bir parça vardır ve herhangi bir durumda tek kişi sizseniz , bununla nasıl başa çıkacağınıza karar vermek size kalmıştır çünkü onu ortadan kaldıramazsınız. Yıllarca beni beslemek için kullandım çünkü tek olmanın çok büyük bir gücü var. Sizi kendi kaynaklarınızı tüketmeye ve haksız inceleme karşısında kendinize inanmaya zorlar. BT

zorluk derecesini arttırır, bu da her başarıyı daha da tatlı hale getirir. Bu yüzden kendimi sürekli olarak karşılaşacağımı bildiğim durumların içine soktum. Odadaki tek kişi olmaktan bıktım . Savaşı insanlara getirdim ve mükemmelliğimin küçük beyinleri patlatmasını izledim. Arkama yaslanıp tek olduğum için ağlamadım . Harekete geçtim, git kendini becer dedim ve içimdeki tüm önyargıları dinamit gibi kullanarak o duvarları havaya uçurdum.

Ancak bu tür bir hammadde sizi hayatta yalnızca bir yere kadar ilerletir. O kadar çatışmacıydım ki, yol boyunca gereksiz düşmanlar yarattım ve bunun en iyi SEAL Ekiplerine erişimimi kısıtlayan şeyin de bu olduğuna inanıyorum. Kariyerim bir dönüm noktasında olduğundan bu hatalar üzerinde duracak zamanım olmadı. Daha yüksek bir zemin bulmam ve yarattığım olumsuzluğu başka bir olumluya dönüştürmem gerekiyordu. Sadece kara savaşı görevini kabul etmedim, olabileceğim en iyi eğitmendim ve kendi zamanımda, durmuş olan kariyerimi yeniden canlandıran ultra arayışımı başlatarak kendime yeni fırsatlar yarattım. Kırık bir kalple doğduğumu öğrenene kadar doğru yola geri dönmüştüm.

Ancak bunun bir de olumlu tarafı vardı. Ameliyat sonrası hastane yatağımda sıkışıp kaldığımda, doktorlar, hemşireler, eşim ve annem arasındaki konuşmalar beyaz bir gürültü gibi birbirine karışırken, bilincim girip çıkıyor gibiydi. Bütün bu süre boyunca uyanık olduğum, yaralı kalp atışlarımı dinlediğim ve içten içe gülümsediğime dair hiçbir fikirleri yoktu. Sonunda şimdiye kadar yaşamış herhangi bir orospu çocuğu kadar sıra dışı olduğuma dair kesin, bilimsel bir kanıta sahip olduğumu biliyordum.

ZORLUK #9

Bu, bu dünyadaki sıra dışı orospu çocukları için. Pek çok insan, belirli bir statü, saygı veya başarı düzeyine ulaştıklarında hayatta başarılı olduklarını düşünür. Size her zaman daha fazlasını bulmanız gerektiğini söylemek için buradayım. Büyüklük, bir kez karşılaştığınızda sonsuza kadar sizinle kalacak bir şey değildir. Bu bok, sıcak bir tavada bir yağ parlaması gibi buharlaşır.

Gerçekten sıra dışılar arasında sıra dışı olmak istiyorsanız, bu, büyüklüğü uzun süre sürdürmeyi gerektirecektir. Sürekli arayış içinde olmayı ve bitmeyen bir çaba göstermeyi gerektirir. Bu kulağa çekici gelebilir, ancak vermeniz gereken her şeyi ve sonra birazını gerektirecektir. İnan bana, bu herkese göre değil çünkü tek bir odaklanma gerektirecek ve hayatındaki dengeyi bozabilir.

Gerçek bir üstün başarılı olmak için gereken budur ve eğer etrafınız zaten işlerinin zirvesinde olan insanlarla çevriliyse, öne çıkmak için farklı olarak ne yapacaksınız? Sıradan insanlar arasında öne çıkmak ve küçük bir havuzda büyük balık olmak kolaydır. Etrafı kurtlarla çevrili bir kurt olduğunuzda bu çok daha zor bir iştir.

Bu sadece Wharton Business School'a girmek değil, aynı zamanda sınıfınızda 1. sırada yer almak anlamına gelir. Bu sadece BUD/S'den mezun olmak değil, Ordu Korucu Okulu'nda Kayıtlı Onur Adamı olmak ve ardından gidip Badwater'ı bitirmek anlamına geliyor.

Etrafınızda, iş arkadaşlarınızda ve takım arkadaşlarınızın toplandığını hissettiğiniz rehaveti o nadir havada yakın. Önünüze engeller koymaya devam edin, çünkü orası daha da güçlenmenize yardımcı olacak sürtünmeyi bulacağınız yerdir. Bunu bilmeden önce, yalnız kalacaksın.

#canthurtme #uncommononsongstuncommon.

BÖLÜM

10. BAŞARISIZLIĞIN GÜÇLENDİRİLMESİ

OS 27, 2012, Rockefeller Center'ın 30. katı, yirmi dört saatlik bir süre içinde dünya rekorunu kırmaya hazırlandı. Zaten plan da buydu. Savannah Guthrie, Guinness Dünya Rekorları Kitabı'ndan bir yetkili ve Matt Lauer (evet, o lanet adam) ile birlikte oradaydı. Yine, Özel Harekat Savaşçısı Vakfı için para toplamaya çalışıyordum - bu sefer çok fazla para - ama aynı zamanda o rekoru da istiyordum. Bunu elde etmek için The Today Show'un spot ışığı altında performans sergilemem gerekiyordu .

Kafamdaki sayı 4.020 barfiksti. Kulağa insanüstü geliyor, değil mi? Bana da öyle oldu, ta ki onu parçalara ayırana kadar ve eğer yirmi dört saat boyunca her dakika, her dakika altı şınav çekersem onu parçalayacağımı fark ettim. Bu, her dakika için kabaca on saniyelik çaba ve elli saniyelik dinlenme demektir. Kolay olmayacaktı ama gösterdiğim çalışma göz önüne alındığında bunun yapılabilir olduğunu düşündüm. Geçtiğimiz beş ila altı ay boyunca 40.000'den fazla barfiks çekmiştim ve başka bir büyük mücadelenin eşiğinde olduğum için çok heyecanlıydım. . İkinci kalp ameliyatımdan bu yana yaşadığım tüm iniş çıkışlardan sonra buna ihtiyacım vardı.

İyi haber ameliyatın işe yaramasıydı. Hayatımda ilk kez kalp kasım tam olarak çalışıyordu ve koşmak ya da bisiklete binmek için acelem yoktu. İyileşmem konusunda sabırlıydım. Donanma zaten bana operasyon izni vermedi ve SEAL'lerde kalabilmek için konuşlandırılamayan, savaş dışı bir işi kabul etmek zorunda kaldım. Amiral Winters beni iki yıl daha işe almaya devam etti ve ben de yolda kaldım, hikayemi istekli kulaklarla paylaştım ve kalpleri ve zihinleri kazanmak için çalıştım. Ama gerçekten yapmak istediğim tek şey, yapmak üzere eğitildiğim şeydi.

ve bu kavga! Bu yarayı atış poligonuna giderek iyileştirmeye çalıştım ama hedefleri vurmak kendimi daha da kötü hissetmeme neden oldu.

2011 yılında, dört yıldan fazla işe alımdan ve kalp sorunlarım nedeniyle iki buçuk yılı engelliler listesinde geçirdikten sonra, nihayet yeniden ameliyat olmama tıbbi olarak izin verildi. Amiral Winters beni istediğim yere göndermeyi teklif etti. Benim fedakarlıklarımı ve hayallerimi biliyordu ve ona Delta ile bitmemiş bir işim olduğunu söyledim. Evraklarımı imzaladı ve beş yıllık bir bekleyişin ardından bir günüm gelmişti.



THE UNITED STATES OF AMERICA

THIS IS TO CERTIFY THAT
THE PRESIDENT OF THE UNITED STATES OF AMERICA
HAS AWARDED THE

MERITORIOUS SERVICE MEDAL

TO
SPECIAL WARFARE OPERATOR (SEA, AIR, AND LAND) DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

FOR

OUTSTANDING MERITORIOUS SERVICE FROM JUNE 2007 TO MAY 2010

DEPARTMENT OF THE NAVY · UNITED STATES OF AMERICA

GIVEN THIS 28TH DAY OF MAY 2010

FOR THE PRESIDENT
E. G. WINTERS
REAR ADMIRAL, UNITED STATES NAVY
COMMANDER, NAVAL SPECIAL WARFARE COMMAND

NAVAL SPECIAL WARFARE COMMAND

The President of the United States takes pleasure in presenting the **MERITORIOUS SERVICE MEDAL** to

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding meritorious service while serving as Leading Petty Officer at the Naval Special Warfare Recruiting Directorate from June 2007 to May 2010. Petty Officer Goggins personally presented compelling discussions about perseverance, mental toughness and Naval Special Warfare career opportunities to 71,965 students from 159 high schools, 12 junior high schools, and 67 universities throughout the country. Capitalizing on his hard-earned fame from stellar achievements in ultra-running and ultra-biking events, he recruited, mentored, coached, and provided ongoing personal guidance to hundreds of potential candidates, 66 of whom entered the Navy for SEAL training, 21 having successfully graduated to date. Through superlative personal effort and initiative, he dramatically enhanced efforts to increase NSW awareness among minority audiences through numerous high impact presentations. Finally, on his own personal time, he raised $1.1 million for a charity supporting the families of fallen special operations warriors. Petty Officer Goggins' exceptional professionalism, personal initiative, and loyal devotion to duty reflected great credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.

For the President,

E. G. Winters
Rear Admiral, United States Navy
Commander, Naval Special Warfare Command

İşe alım konusundaki çalışmalarımdan dolayı Üstün Hizmet Madalyası ile ödüllendirildim

The Commander, Naval Special Warfare Command takes pleasure in commending

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding performance of duty resulting in selection as Commander, Naval Special Warfare Command Sailor of the Quarter from January to March 2010. Petty Officer Goggins displayed exceptional professionalism and superior performance in the execution of his duties as the Recruiting Directorate Leading Petty Officer, Diversity representative, and NSW Ambassador. As leading petty officer he was responsible for the leadership, mentorship, coaching and execution of daily operations for 28 junior sailors on two coasts. His unparalleled efforts have forged relationships with eight historically black colleges and universities and ten high schools reaching, 7,482 potential NSW candidates. During this time he raised over $125 thousand for the Special Operations Warrior Foundation, which resulted in the ability of numerous children to attend college that normally would not have had the opportunity. Petty Officer Goggins' professionalism and devotion to duty reflected credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.

G. J. BONELLI
Rear Admiral, United States Navy
Deputy Commander, Naval Special Warfare Command

Mahallenin Denizcisi seçildi, Ocak - Mart 2010

Bir kez daha Delta Selection için Appalachia'ya uğradım. 2006 yılında, ilk gerçek çalışma günümüzde 18 millik yoldaki çöpü içtikten sonra, söylenti değirmenine giren diğer adamlardan bazılarının iyi niyetli tepkilerini duydum. Delta Selection'da her şey bir sırdır. Evet, net görevler ve eğitimler var ama kimse size görevlerin ne kadar süreceğini veya olacağını söylemiyor (on sekiz millik yol bile benim kendi navigasyonuma dayanarak en iyi tahmindi) ve adaylarını nasıl değerlendireceklerini yalnızca kadrolar biliyor. Söylentilere göre, her bir navigasyon görevinin ne kadar sürmesi gerektiğini hesaplamak için bu ilk kayayı temel olarak kullanıyorlar. Yani, eğer sert davranırsanız kendi hata payınızı tüketirsiniz. Bu sefer o istihbarat elime ulaştı, riskten uzak durup acele etmeyebilirdim ama gitmeye niyetim yoktu.

o büyük adamların arasına çıkın ve yarım yamalak bir çaba gösterin. Beni en iyi şekilde görmelerini sağlamak için daha da sıkı çıktım ve (güvenilir söylentilere göre) dokuz dakika farkla kendi rota rekorumu kırdım.

Bunu benden duymak yerine, oradaki adamlardan birine ulaştım.
Delta Selection benimle birlikte ve aşağıda bu kargaşanın nasıl düştüğünü ilk elden anlatıyor:

> Yol yürüyüşü hakkında konuşmadan önce, ona giden günlerin bağlamını biraz aktarmam gerekiyor. Seçime geldiğinizde ne bekleyeceğiniz hakkında hiçbir fikriniz yok, herkes hikayeler duyuyor ama neler yaşamak üzere olduğunuzu tam olarak anlayamıyorsunuz... Havaalanına geldiğimde otobüs beklediğimi ve herkesin saçmalıklarla takıldığını hatırlıyorum. Birçok insan için bu, yıllardır görmediğiniz arkadaşların yeniden bir araya gelmesidir. Burası aynı zamanda herkesi tartmaya başladığınız yerdir. İnsanların çoğunun konuştuğunu ya da dinlendiğini hatırlıyorum, çantasının üzerinde oturan, yoğun görünen bir kişi vardı. Daha sonra öğreneceğim kişi David Goggins'ti, en başından beri onun sondaki adamlardan biri olacağını söyleyebilirdiniz. Bir koşucu olarak onu tanıdım ama ilk birkaç güne kadar her şeyi bir araya getiremedim.
>
> Sırf kursa başlamak için yapmanız gerektiğini bildiğiniz birkaç etkinlik var; bunlardan biri de yol yürüyüşü. Belirli mesafelere girmeden, oldukça uzak olacağını biliyordum ama büyük bir kısmında rahattım. Seçime geldiğimde, kariyerimin büyük bir kısmını Özel Kuvvetler'de geçirmiştim ve bir yol yürüyüşünü benden önce bitiren çok nadirdi. Sırtımda bir sırt çantasıyla rahattım. Yola çıktığımızda hava biraz soğuktu ve çok karanlıktı ve havalanırken en rahat olduğum yerde, ön taraftaydım. İlk çeyrek milde bir adam yanımdan geçti, kendi kendime "O hızı korumasının imkanı yok" diye düşündüm.
> Ama farındaki ışığın uzaklaşmaya devam ettiğini görebiliyordum; Kurs onu ezdikten sonra onu birkaç mil sonra göreceğimi düşündüm.
>
> Bu özel yol yürüyüşü parkurunun acımasız olduğu bir üne sahiptir; Bir tepe vardı ki, yukarı çıkarken neredeyse önüme uzanıp yere değecektim, o kadar dikti. Bu noktada önümde tek bir adam vardı ve benimkinin iki katı uzunlukta ayak izleri gördüm.

adım uzunluğu. Huşu içindeydim, tam olarak düşüncem şuydu: “Bu gördüğüm en çılgınca şey; o adam bu tepeye koştu. Sonraki birkaç saat boyunca bir köşeyi dönüp onu yol kenarında yatarken bulmayı bekliyordum ama bu asla olmadı. Bitirdiğimde eşyalarımı yerleştiriyordum ve David'in takıldığını gördüm. Bir süredir işi bitmişti. Seçim bireysel bir etkinlik olsa da, beşlik çakıp "İyi iş çıkardın" diyen ilk kişi oydu.

—T, 25.06.2018 tarihli bir e-postada

Bu performans, Seçim sınıfımdaki adamların ötesinde bir izlenim bıraktı. Geçenlerde başka bir SEAL olan Hawk'tan, görevde birlikte çalıştığı bazı Ordu adamlarının hâlâ o yığın hakkında konuştuğunu duydum, sanki bu bir şehir efsanesiymiş gibi. Oradan da Delta Selection'da sınıfın en üst sıralarında veya buna yakın bir yerde ezip geçmeye devam ettim. Karada yön bulma becerilerim her zamankinden daha iyiydi ama bu kolay olduğu anlamına gelmiyor. Yollar yasaktı, düz zemin yoktu ve donma noktasının altındaki sıcaklıklarda günlerce dik yokuşlarda inip çıktık, ara noktalar tuttuk, haritalar okuduk ve hepsi aynı görünen sayısız zirve, sırt ve yol izledik. Kalın çalılıklardan ve derin kar yığınlarından geçtik, buzlu derelerden su sıçrattık ve yüksek ağaçların kışlık iskeletlerini slalomladık. Acı vericiydi, zorlayıcıydı ve çok güzeldi ve ben de içiyordum, onların aklına gelebilecek her testi eziyordum.

Delta Seçiminin ikinci gününden son gününe kadar her zamanki gibi ilk dört puanıma ulaştım. Çoğu gün, toplamda vurulacak beş ara nokta vardı, bu yüzden beşincimi aldığımda kendime olan güvenim fazlasıyla arttı. Aklımda ben siyahi Daniel Boone'dum. Amacımı belirledim ve başka bir dik yokuştan aşağı indim. Yabancı topraklarda gezinmenin bir yolu elektrik hatlarını takip etmektir ve uzaktaki bu hatlardan birinin doğrudan beşinci ve son noktama gittiğini görebiliyordum. Ülkeye doğru koştum, çizgiyi takip ettim, bilinçli zihnimi kapattım ve ileriyi hayal etmeye başladım. Final sınavında sallanacağımı biliyordum; iki gün önce bileğimi kırdığım için geçen sefer o kırk millik kara navigasyonunu deneme fırsatım bile olmamıştı. Mezuniyetimin kaçınılmaz bir sonuç olduğunu düşünüyordum ve sonrasında yine elit bir birimde koşuyor ve silahla ateş ediyordum. Onu hayalimde canlandırdıkça daha da gerçek oldu ve hayal gücüm beni Appalachian Dağları'ndan çok uzaklara götürdü.

Güç kaynağını takip etmekle ilgili olan şey, doğru hatta olduğunuzdan emin olsanız iyi olur! Aldığım eğitime göre haritamı sürekli kontrol etmem gerekiyordu, böylece yanlış bir adım atarsam çok fazla zaman kaybetmeden yeniden ayarlayıp doğru yöne gidebilirdim ama kendime o kadar güveniyordum ki bunu yapmayı unuttum ve Ben de geri döndürmez noktaların grafiğini çizmedim. Fantastik diyardan uyandığımda, rotamdan çok sapmıştım ve neredeyse sınırların dışına çıkmıştım!

Panik moduna girdim, haritada konumumu buldum, sağdaki elektrik hattına bindim, dağın tepesine koştum ve beşinci noktaya kadar koşmaya devam ettim. Ölüm saatine kadar hala doksan dakikam vardı ama bir sonraki Humvee'ye yaklaştığımda başka bir adamın bana doğru geldiğini gördüm!

"Nereye gidiyorsun?" diye sordum koşarak yanına gelirken.

"Altıncı noktaya geliyorum" dedi.

"Kahretsin, bugün beş puan yok mu?"

“Hayır, bugün altı tane var kardeşim.”

Saatimi kontrol ettim. Zaman çağırmadan önce kırk dakikadan biraz fazla zamanım vardı. Humvee'ye ulaştım, altıncı kontrol noktasının koordinatlarını aldım ve haritayı inceledim. Her şeyi berbat ettiğim için iki net seçeneğim vardı. Kurallara göre oynayabilir ve ölüm süresini kaçırabilirim ya da kuralları çiğneyip elimdeki yolları kullanabilir ve kendime bir şans verebilirim. Benim tarafımda olan tek şey, özel operasyonlarda düşünen bir tetikçiyi, bir hedefe ulaşmak için ne gerekiyorsa yapmaya istekli bir askeri ödüllendirmeleriydi. Yapabildiğim tek şey bana merhamet etmelerini ummaktı. Mümkün olan en iyi rotayı çizdim ve yola çıktım. Ormanın yanından geçtim, yolları kullandım ve yakınlarda bir kamyonun gurultusunu duyduğumda saklandım. Yarım saat sonra başka bir dağın zirvesinde altıncı noktayı, bitiş çizgimizi görebiliyordum. Saatime göre beş dakikam kalmıştı.

Yokuş aşağı uçtum, hızla koştum ve bir dakika farkla düşerek öldüm. Ben nefesimi toparlarken mürettebatımız bölündü ve iki ayrı Humvee'nin kapalı yataklarına yüklendi. İlk bakışta erkek grubum çok hoş görünüyordu

Her şey yolunda gitti ama altıncı puanımı ne zaman ve nerede aldığım göz önüne alındığında, oradaki her kadronun protokolden kaçtığımı bilmesi gerekiyordu. Ne düşüneceğimi bilemedim. Hala içeride miydim, yoksa dışarıda mıydım?

Delta Selection'da, dışarıda olduğunuzdan emin olmanın bir yolu, bir günlük çalışmanın ardından hız tümsekleri hissetmenizdir. Hız tümsekleri üsse geri döndüğünüz ve eve erken döneceğiniz anlamına gelir. O gün, ilkinin bizi umutlarımızdan, hayallerimizden uzaklaştırdığını hissettiğimizde, bazı adamlar küfretmeye başladı, bazılarının ise gözlerinde yaşlar vardı. Sadece başımı salladım.

"Goggins, senin burada ne işin var?" Bir adam sordu. Beni yanında oturduğunu görünce şok oldu ama ben gerçekliğime teslim olmuştum çünkü daha Seçimi bitirmeden Delta eğitiminden mezun olmanın ve gücün bir parçası olmanın hayalini kuruyordum!

"Bana söylediklerini yapmadım" dedim. "Eve gitmeyi hak ediyorum."

“Saçmalık! Sen buradaki en iyi adamlardan birisin. Çok büyük bir hata yapıyorlar."

Öfkesini takdir ettim. Ben de bunu yapmayı bekliyordum ama kararlarına üzülemezdim. Delta yöneticileri bir dersi C, B+ ve hatta A- notuyla geçebilecek erkekleri aramıyordu. Sadece A+ öğrencileri kabul ediyorlardı ve eğer işi batırırsanız ve yeteneğinizin altında bir performans sergilerseniz sizi paketliyorlardı. Kahretsin, eğer savaş alanında bir an bile hayal kurarsan, bu hem senin hem de kardeşlerinden birinin hayatı anlamına gelebilir.

Ben anladım.

"HAYIR. Benim hatamdı," dedim. "Bu noktaya odaklanarak ve elimden gelenin en iyisini yaparak ulaştım ve odağımı kaybettiğim için eve gidiyorum."

* * *

SEAL olmaya geri dönme zamanı gelmişti. Sonraki iki yıl boyunca SEAL Teslimat Araçları için SDV adı verilen gizli bir nakliye biriminin parçası olarak Honolulu'da görev yaptım. Red Wings Operasyonu, en iyi bilinen SDV misyonudur ve bunu yalnızca çok büyük bir haber olduğu için duydunuz. SDV çalışmalarının çoğu gölgelerde ve gözden uzakta gerçekleşir. Oraya iyi uyum sağlarım ve bu

Tekrar faaliyete geçmek harikaydı. Oturma odamın penceresinden Pearl Harbor manzarasının görüldüğü Ford Adası'nda yaşadım. Kate ve ben ayrılmıştık, artık gerçekten o Spartalı hayatı yaşıyordum ve işe gitmek için hâlâ sabah 5'te uyanıyordum. İki rotam vardı, biri sekiz millik, diğeri on millik ama hangisini seçersem seçeyim vücudum pek iyi tepki vermiyordu. Sadece birkaç kilometre sonra şiddetli boyun ağrısı ve baş dönmesi hissettim. Koşularım sırasında baş dönmesi nedeniyle oturmak zorunda kaldığım birkaç kez oldu.

Yıllardır, tüm vücut çökmeden önce hepimizin koşabileceği mesafenin bir sınırı olduğuna dair şüpheyi beslemiştim ve benimkine yaklaşıp yaklaşmadığımı merak ediyordum. Vücudumu hiç bu kadar gergin hissetmemiştim. Kafatasımın tabanında, BUD/S'den mezun olduktan sonra ilk kez fark ettiğim bir düğüm vardı. On yıl sonra boyutu iki katına çıktı. Kalça fleksörlerimin üzerinde de düğümler vardı. Her şeyi kontrol ettirmek için doktora gittim ama bunlar tümör bile değildi, çok daha az kötü huyluydu. Doktorlar beni ölümcül tehlikeden temize çıkardığında, onlarla birlikte yaşamam gerektiğini ve bir süreliğine uzun mesafe koşmayı unutmaya çalışmam gerektiğini fark ett

Her zaman güvendiğiniz bir aktivite veya egzersiz elinizden alındığında, benim için koşmak gibi, zihinsel bir tekdüzeliğe takılıp kalmak ve herhangi bir egzersiz yapmayı bırakmak kolaydır, ancak ben pes eden bir zihniyete sahip değildim. . Barfiks barına yöneldim ve eskiden Sledge ile yaptığım antrenmanları tekrarladım. Kendimi zorlamamı sağlayan ve setler arasında mola verebildiğim için başımı döndürmeyen bir egzersiz oldu. Bir süre sonra, ulaşılabilir bir kayıt olup olmadığını görmek için Google'da arama yaptım. İşte o zaman Stephen Hyland'ın yirmi dört saatlik 4.020'lik rekoru da dahil olmak üzere birçok pull-up kaydını okudum.

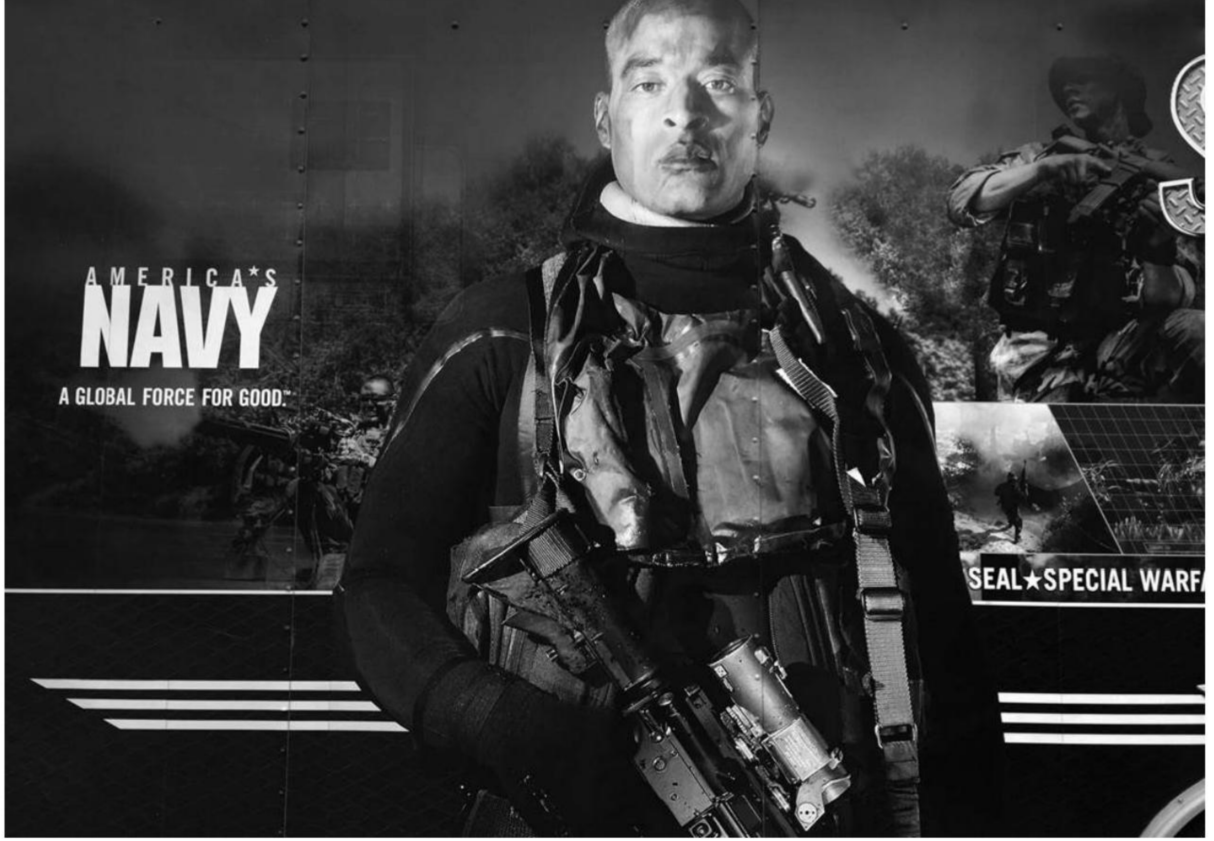
O zamanlar ultra koşucu olarak biliniyordum ve tek bir şeyle tanınmak istemiyordum. Kim yapar? Kimse benim çok yönlü bir sporcu olduğumu düşünmüyordu ve bu rekor bu dinamiği değiştirebilirdi. Kaç kişi bir günde 100, 150, hatta 200 mil koşabilir ve aynı zamanda 4.000'den fazla şınav çekebilir? Özel Harekat Savaşçısı Vakfı'nı aradım ve biraz daha para toplanmasına yardım edip edemeyeceğimi sordum. Çok heyecanlandılar ve sonrasında bir tanıdığımın ağ oluşturma becerilerini kullanarak kahrolası Today Show'da bana yer ayırttığını anladım.

Bu denemeye hazırlanmak için hafta boyunca günde 400 şınav çektim ve bu yaklaşık yetmiş dakikamı aldı. Cumartesi günü setler halinde 1.500 şınav çektim.

Üç saat boyunca beş ila on tekrar yaptım ve Pazar günü tekrar 750'ye çevirdim. Tüm bu çalışma, sırtımı, tricepslerimi, bicepslerimi ve sırtımı güçlendirdi, omuz ve dirsek eklemlerimi aşırı cezalara karşı hazırladı, güçlü bir goril geliştirmeme yardımcı oldu. Kavrama tipini geliştirdim ve laktik asit toleransımı geliştirdim, böylece kaslarım aşırı çalıştıktan sonra bile uzun süre çalışabildi. Maç günü yaklaşırken dinlenmeyi kısalttım ve iki saat boyunca her otuz saniyede bir beş şınav çekmeye başladım. Daha sonra kollarım aşırı gerilmiş lastik bantlar gibi gevşek bir şekilde yanıma düştü.

Rekor denememin arifesinde, annem ve amcam bana mürettebata yardım etmek için New York'a uçtular ve SEAL'ler son dakikada Today Show'daki görünümümü neredeyse öldürene kadar hepimiz sistem halindeydik. Usame Bin Ladin baskınını ilk elden anlatan Kolay Gün Yok , yeni ortaya çıkmıştı. Bunu yaptıran DEVGRU birimindeki operatörlerden biri tarafından yazılmıştı ve Deniz Özel Harp subayları bundan memnun değildi. Özel Operatörlerin sahada yaptığımız işin ayrıntılarını kamuoyuyla paylaşmaması gerekiyor ve Ekiplerdeki pek çok kişi bu kitaba kızdı. Görünüşten çekilmem için bana doğrudan bir emir verildi ki bu hiçbir anlam ifade etmiyordu. Operasyonlar hakkında konuşmak için kamera karşısına çıkmıyordum ve kendimi tanıtma görevinde de değildim. Ölenlerin aileleri için bir milyon dolar toplamak istedim ve The Today Show televizyondaki en büyük sabah programıydı.

O zamana kadar neredeyse yirmi yıl boyunca askerlik yapmıştım, sicilimde tek bir ihlal bile yoktu ve son dört yıl boyunca Donanma beni poster çocuğu olarak kullanmıştı. Beni reklam panolarına koydular, CNN'de röportaj yaptım ve NBC'de uçaktan atladım. Beni düzinelerce dergi ve gazete haberine yerleştirdiler, bu da işe alım görevlerine yardımcı oldu.
Şimdi de hiçbir sebep yokken beni susturmaya çalışıyorlardı. Kahretsin, neyi söyleyebileceğimi ve söyleyemeyeceğimin kurallarını bilen biri varsa, o benim. Son anda, Donanmanın hukuk departmanı devam etmem için beni temize çıkardı.



İşe alım günlerimde Billboard

Görüşmem kısa sürdü. Hayat hikayemin bir CliffsNotes versiyonunu anlattım ve rekor kırılıncaya kadar sıvı diyeti uygulayacağımı, karbonhidrat yüklü bir spor içeceği içeceğimden bahsettim.

"Yarın her şey bittiğinde sana ne pişirelim?" Savannah Guthrie yanıtladı. Güldüm ve birlikte oynadım, çok hoştu ama konuyu saptırmayın, konfor alanımın çok dışındaydım. Kendimle savaşa girmek üzereydim ama öyle görünmedim ya da öyle davranmadım. Saat yaklaşırken gömleğimi çıkardım ve üzerimde sadece hafif, siyah bir koşu şortu ve koşu ayakkabısı vardı.

"Vay canına, aynada kendime bakmak gibi bir şey," diye şaka yaptı Lauer, eliyle işaret ederek. Ben.

Savannah, "Bu segment daha da ilginç hale geldi" dedi. "Pekala David, sana iyi şanslar. Biz de izliyor olacağız."

Birisi Rocky'nin tema şarkısı Going the Distance'ı çaldı ve ben de barfiks barına adım attım. Mat siyaha boyanmış, beyaz bantla sarılmış ve üzerinde beyaz harflerle " ZAYIFLIK GÖSTERMEYİN" ibaresi yer alıyordu . Gri eldivenlerimi takarken son sözü söyledim.

"Lütfen Specialops.org'a bağış yapın" dedim. "Bir milyon dolar toplamaya çalışıyoruz."

"Tamam, hazır mısın?" Lauer sordu. "Üç...iki...bir...David, git!"

Bununla birlikte saat başladı ve sekiz barfiks setini salladım. Guinness Dünya Rekorları Kitabı'nın koyduğu kurallar açıktı. Her pull-up'a kollarımı tamamen uzatarak tam bir askıda başlamak zorunda kaldım ve çenem çıtayı aşmak zorunda kaldı.

"İşte başlıyor," dedi Savannah.

Kameraya gülümsedim ve rahatlamış göründüm ama o ilk şınavlar bile doğru gelmiyordu. Bunun bir kısmı durumsaldı. Güneş ışığını çeken ve sıcak gösteri ışıklarını yansıtan cam kutulu bir akvaryumda yalnız bir balıktım. Diğer yarısı ise teknikti. Daha ilk barfiksten itibaren barın alışık olduğumdan çok daha fazla verim verdiğini fark ettim. Her zamanki gücüm yoktu ve uzun bir gün bekliyordum. İlk başta, bu saçmalığı engelledim. Zorunda. Daha gevşek bir çubuk, daha güçlü bir çaba anlamına geliyordu ve bana başka bir fırsat verdi.
nadir

Gün boyunca insanlar aşağıdaki sokaktan geçip gittiler, el salladılar ve tezahürat yaptılar. Ben de ona el salladım, planımı uyguladım ve her dakika, her dakika altı şınav çektim ama o çürük bar yüzünden bu hiç de kolay olmadı.
Gücüm dağılmıştı ve yüzlerce barfiksten sonra dağılma bedelini ödedi. Sonraki her çekiş, muazzam bir çaba, daha güçlü bir kavrama gerektiriyordu ve 1.500 işaretinde ön kollarım cehennem gibi ağrıyordu. Masaj terapistim setler arasında onları ovuşturdu ama üst vücudumdaki her kasın içine sızan laktik asitle şiştiler.

Altı saatten fazla süren ve bankada 2.000 kez çekim yaptıktan sonra, ilk on dakikalık molamı verdim. Yirmi dört saatlik tempomun oldukça ilerisindeydim ve güneş ufukta daha alçak bir açıyla yaklaşıyordu, bu da havadaki cıvayı azaltıyordu.

yönetilebilir oda. Tüm stüdyonun kapatılmasına yetecek kadar geç oldu. Sadece ben, birkaç arkadaşım, bir masaj terapisti ve annem vardı. Today Show kameraları beni izlemek ve düzenlemelere uyduğumdan emin olmak için kuruldu ve çalışmaya başladı. Daha 2.000'den fazla şınav çektim ve o gün ilk defa şüphe beynimde bir yuva oluşturdu.

Olumsuzluğumu dile getirmedim ve ikinci yarı için zihnimi sıfırlamaya çalıştım ama gerçek şu ki tüm planım cehenneme dönmüştü. Karbonhidrat içeceğim bana ihtiyacım olan gücü vermiyordu ve bir B Planım da yoktu, bu yüzden bir çizburger sipariş edip mideye indirdim. Gerçek yemek yemek iyi hissettirdi. Bu arada ekibim kirişlerdeki borulara bağlayarak çıtayı dengelemeye çalıştı ama sistemimi umduğum gibi yeniden şarj etmek yerine uzun ara olumsuz bir etki yarattı.



İlk pull-up kayıt denemesi sırasında

Vücudum kapanıyordu, zihnim ise panikle girdap gibi dönüyordu çünkü para toplamak ve rekor kırmak için bir söz verdim ve ismimi ortaya koydum ve bu dünyada böyle olmamın hiçbir yolu olmadığını zaten biliyordum. bunu başarmak mümkün. Başka bir 500 şınav çekmem beş saatimi aldı; bu, dakikada ortalama iki şınavdan az demek. Tipik bir cumartesi günü spor salonunda hiçbir kötü etki olmadan üç saat içinde sallayacağımdan yalnızca 1000 daha fazla şınav yaptıktan sonra tam kas erimesinin eşiğine gelmiştim. Bu nasıl mümkün oldu?

Yoluma devam etmeye çalıştım ama gerginlik ve laktik asit sistemimi alt üst etmişti ve bedenimin üst kısmı bir hamur yığınına dönmüştü. Hayatımda daha önce hiç kas yetmezliği yaşamamıştım. BUD/S'de kırık bacaklarla koşmuştum, kırık ayaklarımla neredeyse yüz mil koşmuştum ve kalbimde bir delik açarak düzinelerce fiziksel başarı elde etmiştim. Ama gecenin geç saatlerinde NBC kulesinin ikinci katında fişi çektim. 2.500'üncü barfiksten sonra, bırakın çenemle kaldırmayı, barı kavrayacak kadar bile ellerimi zar zor kaldırabildim ve böylece her şey bitti. Savannah ve Matt'le kutlama kahvaltısı olmayacaktı. Hiçbir kutlama olmayacaktı. Başarısız oldum ve milyonlarca insanın önünde başarısız oldum.

Peki utanç ve sefalet içinde başımı mı eğdim? Lanet olsun hayır! Bana göre başarısızlık, gelecekteki başarıya giden yolda sadece bir basamaktır. Ertesi sabah telefonum patladı, ben de onu otel odamda bıraktım ve Central Park'ta koşuya çıktım. Dikkatimi dağıtacak hiçbir şeye ve iyi yaptığım ve yetersiz kaldığım şeyleri gözden geçirmek için yeterli zamana ihtiyacım vardı. Orduda, gerçek dünyadaki her görev veya saha tatbikatından sonra canlı otopsi görevi gören Eylem Sonrası Raporları (AAR'ler) doldururuz. Sonuç ne olursa olsun bunları yaparız ve eğer benim gibi bir başarısızlığı analiz ediyorsanız AAR kesinlikle çok önemlidir. Çünkü keşfedilmemiş bir bölgeye gittiğinizde üzerinde çalışılacak kitap, izlenecek YouTube eğitim videosu yoktur. Okumam gereken tek şey hatalarımdı ve tüm değişkenleri göz önünde bulundurdum.

Her şeyden önce o gösteriye hiç gitmemeliydim. Motivasyonum sağlamdı. Farkındalığı artırmaya ve vakıf için para toplamaya çalışmak iyi bir fikirdi ve umduğum miktarı artırmak için görünürlüğe ihtiyacım olsa da, önce parayı düşünerek (her zaman kötü bir fikir) göreve odaklanmadım. elde. Bu rekoru kırmak için en uygun ortama ihtiyacım vardı ve bunun farkına varmak beni sürpriz bir saldırı gibi patlattı. İçeri girerken rekora yeterince saygı duymadım. Onu bir kamyonetin arkasına gevşek amortisörlerle cıvatalanmış paslı bir çubuk üzerinde kırabileceğimi düşündüm, bu yüzden çıtayı oyun gününden önce iki kez test etmeme rağmen asla düzelmedi. beni bir değişiklik yapacak kadar rahatsız etti ve odaklanma eksikliğim ve ayrıntılara dikkat etmem bana ölümsüzlük şansına mal oldu. Ayrıca odaya girip çıkan, setler arasında fotoğraf isteyen çok fazla kabarcıklı görünümlü tuvalet vardı. Bu, selfie çağının başlangıcıydı ve bu hastalık kesinlikle benim lanet olası güvenli alanımı işgal etti.

Açıkçası molam çok uzun oldu. Masajın şişliği ve laktik asit oluşumunu gidereceğini sanıyordum ama bunda da yanılmışım ve krampları önlemek için daha fazla tuz tableti almalıydım. Denememden önce, nefret edenler beni internette buldular ve başarısızlığımı tahmin ettiler, ancak ben onları görmezden geldim ve onların olumsuzluklarında ifade edilen acı gerçekleri tam olarak özümseyemedim. Çok çalıştığım sürece rekorun bana ait olacağını düşündüm ve sonuç olarak, olmam gerektiği kadar hazırlıklı olamadım.

Bilinmeyen faktörlere hazırlanamazsınız ancak oyun öncesi daha iyi odaklanırsanız muhtemelen on yerine yalnızca bir veya iki faktörle uğraşmak zorunda kalacaksınız. New York'ta çok fazla olay ortaya çıktı ve bilinmeyen faktörler genellikle şüphe uyandırdı. Daha sonra, benden nefret edenler ile göz göze geldim ve hata payımın az olduğunu kabul ettim. 210 pound ağırlığındaydım; bu rekoru kırmaya çalışan herkesten çok daha ağırdım ve başarısız olma olasılığım yüksekti.

İki hafta boyunca barfiks barına dokunmadım ama Honolulu'ya döndüğümde evimdeki spor salonunda setler yaptım ve bardaki farkı hemen fark ettim. Yine de her şeyi gevşek bara yükleme isteğine direnmek zorundaydım çünkü daha sıkı bir barın fazladan 1.521 barfiks anlamına gelmeme ihtimali vardı. Jimnastikçi tebeşirini, eldivenlerini ve bantlama sistemlerini araştırdım. Örnek aldım ve denedim. Bu sefer setler arasında beni serinletsin diye barın altına bir vantilatör seti istedim ve beslenmemi değiştirdim. Saf karbonhidratları tüketmek yerine, krampları önlemek için biraz protein ve muz ekledim. Rekoru denemek için bir yer seçme zamanı geldiğinde, özümde kim olduğuma geri dönmem gerektiğini biliyordum. Bu, gösterişten vazgeçmek ve bir zindanda dükkan açmak anlamına geliyordu. Ve Nashville'e yaptığım bir gezide, annemin evinden bir mil uzakta, Nandor Tamaska adında eski bir denizciye ait olan bir Crossfit spor salonu buldum.

Birkaç kez e-posta gönderdikten sonra onunla buluşmak için Crossfit Brentwood Hills'e gittim. Target'tan birkaç kapı aşağıda, bir alışveriş merkezinde geçiyordu ve buranın süslü hiçbir yanı yoktu. Siyah mat zeminleri, tebeşir kovaları, demir rafları ve iş yapan bir sürü sert orospu çocuğu vardı. İçeri girdiğimde yaptığım ilk şey barfiks çubuğunu tutup sallamak oldu. Tam da umduğum gibi yere çakılmıştı. Bardaki küçük bir sallanma bile setin ortasında tutuşumu ayarlamamı gerektiriyor ve hedefiniz 4.021 şınav olduğunda,

tüm küçük hareketler, boşa giden bir enerji rezervuarında birikir ve bu da çok pahalıya mal olur.

"Tam ihtiyacım olan şey bu," dedim barı kavrayarak.

"Evet" dedi Nandor. "Çömelme raflarımız kadar sağlam olmaları gerekiyor."

Gücü ve stabilitesinin yanı sıra doğru yükseklikteydi. Kısa bir bar istemedim çünkü bacaklarınızı bükmek diz arkası kirişlerinde kramplara neden olabilir. Ayak parmaklarımın üzerinde dururken kavrayabileceğim kadar yükseğe ihtiyacım vardı.

Nandor'un bu görev için mükemmel bir komplocu olduğunu hemen anladım. Askere alınmış, Crossfit'e girmiş ve ilk spor salonunu açmak için eşi ve ailesiyle birlikte Atlanta'dan Nashville'e taşınmıştı. Pek çok insan kapılarını açmaya ve spor salonunu bir yabancının devralmasına izin vermeye istekli değil, ancak Nandor, Savaşçı Vakfı davasına karşıydı.

İkinci denemem Kasım ayında planlandı ve beş hafta boyunca Hawaii'deki evimdeki spor salonunda günde 500-1.300 şınav çektim. Son ada seansım sırasında, beş saat içinde 2.000 barfiks yaptım, ardından denememden altı gün önce Nashville'e giden bir uçağa bindim.

Nandor, spor salonunun üyelerini tanık ve destek ekibim olarak hareket etmeleri için topladı. Çalma listesiyle o ilgilendi, tebeşiri temin etti ve ihtiyacım olursa diye arka tarafta bir dinlenme odası hazırladı. Ayrıca bir basın açıklaması da yaptı. Maç günü öncesinde onun spor salonunda antrenman yaptım ve yerel bir haber kanalı haber vermek için yanıma geldi. Yerel gazete de bir haber yaptı. Küçük ölçekliydi, ancak Nashville, özellikle Crossfit bağımlıları merak etmeye başladı. Birçoğu sahneyi özümsemek için geldi. Geçenlerde Nandor ile konuştum ve ifade edişini beğendim.

“İnsanlar onlarca yıldır koşuyor ve uzun mesafeler koşuyor, ancak 4.000 şınav, insan vücudu bunu yapacak şekilde tasarlanmadı. Dolayısıyla böyle bir şeye tanık olma şansına sahip olmak oldukça güzeldi.”

Denemeden önce tüm gün dinlendim ve spor salonuna gittiğimde kendimi güçlü hissettim ve önümüzdeki mayın tarlasına hazırlandım. Nandor ve annem her şeyin aranması için işbirliği yaptı. Duvarda sayımımı da takip eden şık bir dijital zamanlayıcı vardı, ayrıca yedek olarak çalışan iki adet pille çalışan duvar saati vardı. Guinness Dünya Kitabı vardı

Barın üzerinde kayıt pankartı asılıydı ve bir video ekibi vardı çünkü her temsilcinin potansiyel inceleme için kaydedilmesi gerekiyordu. Kasetim haklıydı. Eldivenlerim mükemmel. Çubuk sağlam bir şekilde cıvatalanmıştı ve başladığımda performansım patlayıcıydı.

Rakamlar aynı kaldı. Dakikada altı kez şınav çekmeye çalışıyordum ve ilk on sette göğüs hizama kadar yükseldim. Sonra gereksiz hareketleri ve boşa harcanan enerjiyi en aza indirmeye yönelik oyun planımı hatırladım. İlk denememde çenemi barın üzerine çıkarmak için baskı hissettim, ancak tüm bu ekstra alan iyi bir gösteri için yapılmış olsa da, lanet plağı almama yardımcı olmadı ve olmayacaktı. Bu sefer kendime çenemle barı zar zor temizlemem gerektiğini, kollarımı ve ellerimi barfiks dışında hiçbir şey için kullanmamamı söyledim. New York'ta yaptığım gibi su şişeme uzanmak yerine, onu bir yığın tahta kutunun (kutu atlayışlarında kullanılan türden) üzerine koydum, böylece tek yapmam gereken dönüp bir pipetle beslendiğimi emmekti. İlk yudum beni yukarı çekme hareketimi geri çevirmeye itti ve o andan itibaren sayıları biriktirirken disiplinli kaldım. Kendi oyunumdaydım ve kendime son derece güveniyordum. Sadece 4.020 pull-up'ı düşünmüyordum. Tam yirmi dört saat gitmek istedim. Eğer bunu yaparsam 5.000, hatta 6.000 mümkün olurdu!

Aşırı derecede tetikte kaldım ve ortaya çıkabilecek ve girişimi raydan çıkarabilecek herhangi bir fiziksel sorunu taradım. Neredeyse dört saat ve 1.300 şınavdan sonra ellerim su toplamaya başlayana kadar her şey yolundaydı. Setler arasında annem, kesiklerin üstesinden gelebilmem için bana Second Skin ile vuruyordu. Bu benim için yeni bir sorundu ve girişimimden önce sosyal medyada okuduğum tüm şüpheli yorumları hatırladım. Kollarımın çok uzun olduğunu söylediler. Çok fazla kiloluydum. Formum ideal değildi, ellerime çok fazla baskı yapıyordum. Bu son yorumu göz ardı ettim çünkü ilk denememde avuç içi sorunlarım olmadı, ancak ikinci denememin ortasında bunun ilk çubuğun çok fazla verim vermesi nedeniyle olduğunu fark ettim. Bu sefer daha fazla istikrar ve güce sahiptim ama zamanla o sert çubuk hasara yol açtı.

Yine de çalıştım ve 1.700 şınav çektikten sonra ön kollarım ağrımaya başladı ve kollarımı büktüğümde pazılarım da sıkıştı. Bu hisleri ilk gidişimden hatırladım. Krampların başlangıcıydı, bu yüzden setler arasında tuz tabletleri indirdim ve iki muz yedim ve bu, kas rahatsızlığımı halletti. Avuç içlerim daha da kötüleşmeye devam etti.

Yüz elli şınav çektikten sonra eldivenlerimin altında ortadan ikiye ayrıldığını hissedebiliyordum. Durup sorunu çözmeye çalışmam gerektiğini biliyordum ama bunun vücudumun katılaşmasına ve kapanmasına neden olabileceğini de biliyordum. Aynı anda iki yangınla mücadele ediyordum ve önce nereye ateş edeceğimi bilmiyordum. Dakika dakika ilerlemeyi seçtim ve arada farklı çözümler denedim. Önce iki, sonra üç çift eldiven giydim. Eski dostum koli bandına başvurdum. Yardımcı olmadı. Barı pedlere saramadım çünkü bu Guinness kurallarına aykırıydı. Tek yapabildiğim, savaşta kalmak için her şeyi ve her şeyi denemekti.

Denemeye on saat kala duvara çarptım. Dakikada üç barfikse düştüm. Acı dayanılmazdı ve biraz rahatlamaya ihtiyacım vardı. Sağ eldivenimi çıkardım. Onunla birlikte deri katmanları da döküldü. Avucum çiğ hamburgere benziyordu. Annem yakınlarda yaşayan doktor arkadaşı Regina'yı aradı ve ikimiz onu beklemek ve rekor denememi kurtarmak için arka odaya gittik. Regina geldiğinde durumu değerlendirdi, bir şırınga çıkardı, içine lokal anestezik koydu ve iğneyi sağ elimdeki açık yaraya doğru batırdı.



İkinci pull-up kayıt denemesinde elim

Şöyle bir baktı. Kalbim küt küt atıyordu, ter cildimin her santimini ıslatıyordu. Kaslarımın soğuduğunu ve sertleştiğini hissedebiliyordum ama başımı salladım, arkamı döndüm ve o iğneyi derine batırdı. Çok acıttı ama ilk çığlığımı içimde tuttum. Hiçbir zayıflık gösterme mottom olarak kaldı ama bu kendimi güçlü hissettiğim anlamına gelmiyordu. Annem ikinci atışı bekleyerek sol eldivenimi çıkardı ama Regina pazularımdaki şişliği ve ön kollarımdaki şişkin spazmları incelemekle meşguldü.

"Rabdomiyolizdeymiş gibi görünüyorsun David," dedi. "Devam etmemelisin. Tehlikeli." Neden bahsettiği hakkında hiçbir fikrim yoktu, bu yüzden sözünü kesti.

Bir kas grubu çok uzun süre çok fazla çalıştırıldığında meydana gelen bir olgu vardır. Kaslar glikozdan yoksun kalır ve parçalanır, kasta oksijen depolayan lifli bir protein olan miyoglobin kan dolaşımına sızar. Bu olduğunda, tüm bu proteinleri filtrelemek böbreklere düşer ve bunalırlarsa kapanırlar.

"İnsanlar rabdodan ölebilir" dedi.

Ellerim acıdan zonkluyordu. Kaslarım kilitleniyordu ve risk bundan daha yüksek olamazdı. Mantıklı herhangi bir kişi havluyu atardı ama hoparlörlerden Going the Distance'ın gürlemesini duyabiliyordum ve bunun 14. turum olduğunu biliyordum, Kes beni, Mick, an.

Rasyonelliğin canı cehenneme. Sol avucumu kaldırdım ve Regina'nın iğnesini batırmasını sağladım. Aklımda bir şüphe dalgası çiçek açarken acı dalgaları içimi kapladı. Her iki avucunu da gazlı bez ve tıbbi bantlarla sardı ve bana yeni bir çift eldiven taktı. Daha sonra spor salonunun zeminine çıkıp işime geri döndüm. 2.900'deydim ve mücadelede kaldığım sürece hâlâ her şeyin mümkün olduğuna inanıyordum.

İki saat boyunca her dakika ikili ve üçlü setler yaptım, ancak sanki kırmızı, sıcak, eriyen bir çubuğu tutuyormuşum gibi hissettim, bu da çubuğu tutmak için parmak uçlarımı kullanmam gerektiği anlamına geliyordu. Önce dört, sonra üç parmağımı kullandım. Yüz tane daha barfiks çekebildim, sonra yüz tane daha. Saatler ilerliyordu. Yaklaştım ama vücudum rabdodayken, çöküş çok yakındı. Bileklerimi barın üzerinden sarkıtarak birkaç set şınav çektim. İmkansız gibi görünüyor ama uyuşturma ajanları çalışmayı bırakana kadar başardım. Sonra parmaklarımı kıvırmak bile elime keskin bir bıçak saplıyormuşum gibi geldi.

3.200 barfiks çekmeyi gölgede bıraktıktan sonra matematiği çözdüm ve eğer 800 set tek hareket yapabilirsem, rekoru kırmanın on üç saat süreceğini ve saati geçebileceğimi fark ettim. Kırk beş dakika dayandım. Acı çok fazlaydı ve odadaki hava iyimserden kasvetli hale geldi. Hâlâ elimden geldiğince az zayıflık göstermeye çalışıyordum ama gönüllüler

eldivenlerimle ve tutuşumla uğraştığımı gördü ve bir şeylerin büyük ölçüde yanlış olduğunu anladı. İkinci kez toplanmak için arkaya gittiğimde kıyamet gibi gelen toplu bir iç çekiş duydum.

Regina ve annem ellerimdeki bandı açtılar ve etimin muz gibi soyulduğunu hissedebiliyordum. Her iki avuç içi de sinirlerimizin bulunduğu deriye kadar açık bir şekilde fileto şeklinde kesilmişti. Aşil'in topuğu vardı ve konu barfiks olduğunda, benim yeteneğim ve felaketim ellerimdi. Şüpheliler haklıydı. Ben o hafif, zarif, yukarı çeken adamlardan biri değildim. Güçlüydüm ve güç benim elimdeydi. Ama artık elim insani bir şeyden çok fizyoloji mankenine benziyordu.

Duygusal olarak tükenmiştim. Sadece fiziksel yorgunluğum yüzünden ya da rekoru kendime alamadığım için değil, pek çok insan yardıma geldiği için. Nandor'un spor salonunu devralmıştım ve herkesi hayal kırıklığına uğrattığımı hissettim. Annem ve ben tek kelime etmeden sanki bir suç mahallinden kaçıyormuşuz gibi arka kapıdan dışarı çıktık ve o hastaneye doğru giderken şunu düşünmeden duramadım: Bundan daha iyiyim !

Nandor ve ekibi saatleri kırarken, pankartları çözerken, tebeşirleri süpürürken ve barfiksteki kanlı bantları çıkarırken annem ve ben acil servisin bekleme odasındaki sandalyelere çöktük. Eldivenimden geriye kalanları tutuyordum. OJ Simpson olay mahallinden kaldırılmış, kana bulanmış gibi görünüyordu. Bana göz kırptı ve başını salladı.

“Eh,” dedi, “bir şeyi biliyorum...”

Uzun bir duraklamanın ardından ona döndüm.

"Bu da ne?"

"Bunu yine yapacaksın."

Lanet aklımı okudu. Zaten canlı otopsimi yapıyordum ve kanlı ellerimin izin verdiği anda tam bir AAR'yi kağıt üzerinde inceleyecektim.
Bu enkazda bir hazine olduğunu ve bir yerlerden kazanılacak koz olduğunu biliyordum. Bir yapboz gibi parçaları birleştirmem gerekiyordu. Ve bunu ben söylemeden fark etmesi beni ateşledi.

Birçoğumuz kendimizi rahatlık arzumuzdan bahseden insanlarla çevreliyoruz. Kim yaralarımızın acısını tedavi etmeyi ve daha fazla yaralanmayı önlemeyi, onlara duyarsız kalmamıza ve yeniden denememize yardım etmeyi tercih eder? Çevremizi bize duymak istediklerimizi değil, duymamız gerekenleri söyleyecek ama aynı zamanda imkansızla karşı karşıya olduğumuzu hissettirmeyen insanlarla doldurmalıyız. Annem benim en büyük hayranımdı. Hayatta ne zaman başarısız olsam bana her zaman bunun peşinden ne zaman ve nereye gideceğimi sorardı. Hiçbir zaman " Belki de öyle olması gerekmemiştir" demedi .

Savaşların çoğu kendi kafamızda kazanılır veya kaybedilir ve bir siperdeyken genellikle yalnız değilizdir ve bizimle birlikte oturan kişinin kalbinin, zihninin ve diyaloğunun kalitesine güvenmemiz gerekir. . Çünkü bir noktada bizi odaklanmış ve ölümcül tutacak güçlendirici kelimelere ihtiyacımız olacak.
O hastanede, kendi kişisel siperimde şüphe içinde yüzüyordum. 800 şınav eksik kaldı ve 800 şınavın nasıl bir his olduğunu biliyordum. Bu çok uzun bir gün! Ama o siperde birlikte olmayı tercih edeceğim başka kimse yoktu.

"Endişelenme" dedi. “Eve döner dönmez o tanıkları çağırmaya başlayacağım.”

Anlaşıldı, dedim. "Onlara iki ay içinde o bara geri döneceğimi söyle."

* * *

Hayatta başarısızlık kadar gözden kaçırılan veya kaçınılmaz bir hediye yoktur. Birçoğunu yaşadım ve bunların tadını çıkarmayı öğrendim, çünkü adli tıp yaparsanız nerede ayarlamalar yapacağınıza ve sonunda görevinizi nasıl başaracağınıza dair ipuçları bulacaksınız. Zihinsel bir listeden de bahsetmiyorum. İkinci denemeden sonra her şeyi uzun uzun yazdım ama bariz sorunla, yani kavramamla başlamadım. Başlangıçta iyi giden her şey için beyin fırtınası yaptım çünkü her başarısızlıkta pek çok iyi şey yaşanacaktır ve bunları kabul etmeliyiz.

Nashville girişiminin en iyi sonucu Nandor'un yeriydi. Onun spor salonu zindanı benim için mükemmel bir ortamdı. Evet, sosyal medyadayım ve zaman zaman ilgi odağı oluyorum ama Hollywood insanı değilim. Gücümü çok karanlık bir yerden alıyorum ve Nandor'un spor salonu da öyle değildi.

sahtekar, mutlu fabrika. Karanlıktı, terliydi, acı vericiydi ve gerçekti. Hemen ertesi gün onu aradım ve antrenmana geri gelip rekorda bir koşu daha yapıp yapamayacağımı sordum. Zamanının ve enerjisinin çoğunu alıp arkamda bir karmaşa bırakmıştım, bu yüzden nasıl tepki vereceği hakkında hiçbir fikrim yoktu.

"Evet, orospu çocuğu" dedi. "Hadi gidelim!" Onun desteğini tekrar almak çok anlamlıydı.

Bir başka olumlu şey de ikinci erimemi nasıl idare ettiğimdi. Acil servis doktorunu bile görmeden paspasın dışına çıkmıştım ve geri dönüş yolundaydım. Olmak istediğin yer orası. Basit bir başarısızlığın görevinizi rayından çıkarmasına veya beyninizi ele geçirip yakınınızdaki insanlarla ilişkilerinizi sabote edecek kadar kıçınıza girmesine izin veremezsiniz. Herkes bazen başarısız olur ve hayatın adil olmaması gerekir; her isteğinize boyun eğmek şöyle dursun.

Şans kaprisli bir kaltaktır. Her zaman yolunda gitmeyecektir, bu yüzden sırf kendin için bir olasılık hayal ettin diye onu bir şekilde hak ettiğin fikrine kapılamazsın. Hak sahibi zihniniz ölü bir ağırlıktır.
Kesin şunu. Hak ettiğinizi düşündüğünüz şeylere odaklanmayın. Kazanmak istediğiniz şeyi hedefleyin! Başarısızlıklarım için asla kimseyi suçlamadım ve Nashville'de başımı eğmedim. Mütevazı kaldım ve haklı fikrimden kaçtım çünkü rekorumu hak etmediğimi çok iyi biliyordum. Skor tabelası yalan söylemez ve ben de kendimi başka türlü kandırmadım. İster inanın ister inanmayın, çoğu insan yanılsamayı tercih eder. Başkalarını ya da kötü şansı ya da kaotik durumu suçluyorlar. Yapmadım, bu olumluydu.

Kullandığımız ekipmanların çoğunu da AAR'ın olumlu yönleriyle sıraladım. Bant ve tebeşir işe yaradı ve bar beni fena halde parçalasa da, bana ayrıca 700 kez daha şınav çektirdi, yani doğru yöne doğru gidiyordum. Bir diğer olumlu nokta da Nandor'un Crossfit topluluğunun desteğiydi.
Bu kadar yoğun ve saygılı insanlarla çevrili olmak harika bir duyguydu ama bu sefer gönüllü sayısını yarıya indirmem gerekecekti. O odada mümkün olduğunca az ses olmasını istiyordum.

Tüm artıları sıraladıktan sonra artık zihniyetimi değiştirmenin zamanı gelmişti ve eğer yüz ekimi sonrası durum tespiti yapıyorsanız, bunu da yapmalısınız. Bu, başarısızlığınızın hazırlık ve uygulama aşamalarında nasıl ve ne düşündüğünüzü kendinizi kontrol etmek anlamına gelir. Taahhüdüm

Mücadelede hazırlık ve kararlılık her zaman vardır. Tereddüt etmediler ama inancım itiraf etmek istediğimden daha zayıftı ve üçüncü turuma hazırlanırken şüphelerin ötesine geçmek zorunluydu.

Bu kolay olmadı çünkü ikinci kez başarısız olmamdan sonra şüphe duyanlar her yerde çevrimiçiydi. Rekor sahibi Stephen Hyland, kalın, kaslı avuçlarıyla hafif ve örümcek gibi güçlüydü. Pull-up rekoru için mükemmel bir yapıdaydı ve herkes bana çok büyük olduğumu, formumun çok acımasız olduğunu ve kendimi daha da kötü bir şekilde incitmeden bunun için çabalamayı bırakmam gerektiğini söylüyordu. Yalan söylemeyen skor tabelasını işaret ettiler. Rekordan hala 800'ün üzerinde barfiks uzaktaydım. Bu, birinci ve ikinci denemelerim arasında kazandığımdan daha fazlası. Başından beri bazıları ellerimin pes edeceğini tahmin etmişti ve bu gerçek Nashville'de ortaya çıktığında büyük bir zihinsel engel oluşturdu. Bir yanım o orospu çocuklarının haklı olup olmadığını merak ediyordu. İmkansızı başarmaya çalışıyor olsaydım.

Sonra aklıma bir zamanlar Roger Bannister adında bir İngiliz orta mesafe koşucusu geldi. Bannister 1950'lerde dört dakikalık mesafeyi aşmaya çalışırken uzmanlar ona bunun yapılamayacağını söyledi ama bu onu durdurmadı. Tekrar tekrar başarısız oldu ama azimle çalıştı ve 6 Mayıs 1954'te 3:59.4'lük tarihi kilometresini koştuğunda sadece rekor kırmakla kalmadı, sadece bunun mümkün olduğunu kanıtlayarak baraj kapaklarını açtı. Altı hafta sonra rekoru gölgede kaldı ve şimdiye kadar 1000'den fazla koşucu bir zamanlar insan kapasitesinin ötesinde olduğu düşünülen şeyi yaptı.

Hepimiz sözde uzmanların veya belirli bir alanda bizden daha fazla deneyime sahip kişilerin potansiyelimizi sınırlamasına izin vermekten suçluyuz. Sporu sevmemizin nedenlerinden biri de cam tavanların parçalanmasını izlemeyi sevmemizdir. Eğer popüler algıyı yerle bir edecek bir sonraki atlet ben olacaksam, şüphenin dışarıdan mı geldiğine yoksa içeriden mi kaynaklandığına dair şüpheleri dinlemeyi bırakmam gerekirdi ve bunu yapmanın en iyi yolu, çekiş gücünün ne olduğuna karar vermekti. -up rekoru zaten benimdi. Resmi olarak ne zaman benim olacağını bilmiyordum. İki ay da olabilir, yirmi yıl da olabilir ama bana ait olduğuna karar verip onu takvimden ayırdığımda özgüvenle doldum ve her türlü baskıdan kurtuldum çünkü görevim imkansızı başarmaktan çıkıp, daha iyiye ulaşmak için çalışmaya dönüştü. bir kaçınılmazlık. Ancak oraya ulaşmak için kaçırdığım taktiksel avantajı bulmam gerekiyordu.

Taktik inceleme, herhangi bir canlı otopsi veya AAR'nin son ve en hayati parçasıdır. İlk denemeden itibaren taktiksel olarak gelişme göstermiş olsam da (daha stabil bir bar üzerinde çalışarak ve boşa harcanan enerjiyi en aza indirerek) hala 800 tekrar eksiğim vardı, bu yüzden rakamları daha derinlemesine araştırmamız gerekiyordu. Dakikada altı şınav beni iki kez başarısızlığa uğratmıştı. Evet, beni 4.020'ye doğru hızlı bir yola soktu ama oraya hiç varamadım. Bu sefer daha ileri gitmek için daha yavaş başlamaya karar verdim. Ayrıca on saat sonra bir tür duvara çarpacağımı ve cevabımın daha uzun bir ara olamayacağını da deneyimlerimden biliyordum. On saatlik süre yüzüme iki kez çarptı ve ikisinde de beş dakika veya daha uzun süre durdum, bu da oldukça hızlı bir şekilde nihai başarısızlığa yol açtı. Stratejime sadık kalmam ve uzun molaları maksimum dört dakikayla sınırlamam gerekiyordu.

Şimdi barfiks çubuğu hakkında. Evet, muhtemelen beni tekrar mahvederdi, bu yüzden geçici bir çözüm bulmam gerekiyordu. Kurallara göre, denememin ortasında ellerimin arasındaki mesafeyi değiştirmeme izin verilmiyordu. Genişliğin ilk çekmeden itibaren aynı kalması gerekir. Değiştirebileceğim tek şey ellerimi nasıl koruyacağımdı. Üçüncü denememin öncesinde tüm farklı eldiven türlerini denedim. Ayrıca avuçlarımı korumak için özel köpük pedler kullanma iznim de var. Birkaç SEAL arkadaşının ağır ağırlık kaldırırken ellerini korumak için köpük şilte dilimleri kullandığını gördüğümü hatırladım ve bir yatak şirketinden ellerime uygun özel tasarım pedler tasarlamasını istedim. Guinness ekipmanı onayladı ve ikinci kez başarısız olduktan iki ay sonra, 19 Ocak 2013 sabahı saat 10'da Crossfit Brentwood Hills'teki bara geri döndüm.

Dakikada beş şınav çekerek yavaş ve kolay bir şekilde başladım. Köpük pedlerimi bantla bağlamadım. Onları barın etrafında tuttum ve iyi çalışıyor gibi görünüyorlardı. Bir saat içinde ellerimin etrafında köpük oluştu ve onları erimiş demir cehenneminden yalıttı. Ya da ben öyle umuyordum. Yaklaşık iki saatlik 600 tekrarda, Nandor'dan döngü halinde Going the Distance oynamasını istedim . İçeride bir şeyin tıklandığını hissettim ve tamamen cyborg'a dönüştüm.

Barda bir ritim buldum ve setler arasında ağırlık sehpasına oturup tebeşir tozuyla kaplı zemine baktım. Aklımı gelecek cehenneme hazırlarken bakış açım tünel görüşüne daraldı. Avucumda ilk kabarcık açıldığında her şeyin gerçeğe dönüşeceğini biliyordum. Ama bu sefer başarısızlıklarım ve adli tıp sayesinde hazırdım.

Bu eğlendiğim anlamına gelmiyor. değildim. Artık bunu aşmıştım. Artık barfiks çekmek istemiyordum ama hedeflere ulaşmak veya engelleri aşmak eğlenceli olmak zorunda değil. Tohumlar, kendi kendini yok eden yeni bir yaşam ritüelinde içten dışa patladı. Kulağa çok eğlenceli geliyor mu? Sanki iyi hissettiriyor mu? O spor salonuna mutlu olmak ya da yapmak istediğim şeyi yapmak için gelmedim. Tüm zihinsel, duygusal ve fiziksel engelleri aşmak için gereken buysa, kendimi tersyüz etmek için oradaydım.

On iki saatin sonunda nihayet 3.000 barfiks çekme sayısına ulaştım; bu benim için önemli bir kontrol noktasıydı ve kafa üstü duvara çarpacakmış gibi hissettim. Çıldırmıştım, acı içindeydim ve ellerim yeniden ayrılmaya başlamıştı. Kayıttan hâlâ çok uzaktaydım ve odadaki tüm gözlerin üzerimde olduğunu hissediyordum. Onlarla birlikte başarısızlığın ve aşağılanmanın ezici ağırlığı da geldi. Üçüncü Cehennem Haftamda aniden kafese geri döndüm; bunun benim son şansım olduğunu duyan yeni BUD/S sınıfıyla bir araya gelmeden önce inciklerimi ve ayak bileklerimi bantlıyordum.

Halkın önünde kıçını riske atacak kadar savunmasız olmak ve elinden kayıp gidiyormuş gibi gelen bir hayal için çabalamak büyük bir güç gerektirir. Hepimizin gözleri üzerimizde. Ailemiz ve arkadaşlarımız izliyor ve etrafınız olumlu insanlarla dolu olsa bile, onların kim olduğunuz, ne konuda iyi olduğunuz ve enerjinizi nasıl odaklamanız gerektiği konusunda fikirleri olacak. Bu saçmalık sadece insan doğasıdır ve eğer onların kutusundan çıkmaya çalışırsanız, izin verirseniz arzularınızı bastıracak bazı istenmeyen tavsiyeler alırsınız.
Çoğu zaman insanlarımız zarar vermek istemez. Bizi önemseyen hiç kimse aslında incinmemizi istemez. Güvende, rahat ve mutlu olmamızı ve bir zindanda yere bakıp kırık hayallerimizin parçalarını elemek zorunda kalmamamızı istiyorlar. Çok kötü. O acı anlarında çok fazla potansiyel var.
Ve eğer o resmi nasıl yeniden bir araya getireceğinizi anlarsanız, orada da müthiş bir güç bulacaksınız!

Molamı planladığım gibi sadece dört dakikayla sınırlı tuttum. Ellerimi ve o köpük pedleri bir çift dolgulu eldivene sokacak kadar uzun. Ama bara geri döndüğümde kendimi yavaş ve zayıf hissettim. Nandor, karısı ve diğer gönüllüler mücadelemi gördüler ama kulak tomurcuklarımı takmam, Rocky Balboa'yı kanalize etmem ve her seferinde bir tekrarı öğütmeye devam etmem için beni yalnız bıraktılar. Dakikada dört şınavdan üçe çıktım ve cyborg transımı yeniden buldum.
Çirkinleştim, karardım. Acımın, geçici olarak görevde olan şeytani dahi Stephen Hyland adında çılgın bir bilim adamının eseri olduğunu hayal ettim.

geçmişimin ve ruhumun sahibiyim. Bu o idi! O orospu çocuğu bana dünyanın dört bir yanından işkence ediyordu ve eğer onun lanet olası ruhunu almak istiyorsam, sayıları toplayıp ona doğru hızla ilerlemek bana ve yalnızca bana kalmıştı !

Açık olmak gerekirse Hyland'a kızgın değildim; onu tanımıyorum bile! Devam etmek için ihtiyacım olan avantajı bulmak için oraya gittim. Aşırı güven ya da kıskançlıktan değil, kendi şüphemi bastırmak için kafamda onunla kişiselleştim.
Hayat bir kafa oyunudur. Bu, o oyun içinde bir oyunu kazanmak için kullandığım en son açıydı. Bir yerlerde bir üstünlük bulmam gerekiyordu ve eğer bunu yolunuza çıkan kişide bulursanız, bu çok güçlüdür.

Saatler gece yarısını geçerken aramızdaki mesafeyi kapatmaya başladım ama çekişmeler ne hızlı ne de kolay geliyordu. Zihinsel ve fiziksel olarak yorulmuştum, rabdo'nun derinliklerine inmiştim ve dakikada üç şınav çekebiliyordum. 3.800 barfiks çektiğimde dağın zirvesini görebildiğimi hissettim. Ayrıca, üç kez barfiks çekebilmekten bir anda hiç barfiks çekememeye geçmenin mümkün olduğunu da biliyordum. Badwater'da 129 mil mesafeye ulaşıp 135 millik yarışı bitiremeyen insanların hikayeleri var! Ne zaman yüzde 100'ünüze ulaşacağınızı ve tam kas yorgunluğu noktasına ulaşacağınızı asla bilemezsiniz.
Artık kollarımı kaldıramayacağım o anın gelmesini bekliyordum. Şüphe bir gölge gibi beni takip ediyordu. Onu kontrol etmek ya da susturmak için elimden geleni yaptım ama yine de yeniden ortaya çıkıyor, beni takip ediyor, beni itiyordu.

On yedi saatlik acıdan sonra, 20 Ocak 2013 sabah saat 3 civarında, 4.020'inci ve 4.021'inci barfiksimi yaptım ve rekor benimdi. Spor salonundaki herkes tezahürat yaptı ama ben sakin kaldım. İki set daha ve toplam 4.030 barfiksten sonra kulaklığımı çıkardım, kameraya baktım ve "Seni buldum, Stephen Hyland!" dedim.

Bir günde, Uzay Mekiğinin ağırlığının neredeyse üç katı olan 846.030 pounda eşdeğer bir ağırlığı kaldırmıştım! Eldivenlerimi çıkarıp arka odaya kaybolurken tezahürat kahkahalara dönüştü, ama herkesi şaşırtacak şekilde kutlama yapacak ruh halinde değildim.

Bu sizi de şaşırtıyor mu? Buzdolabımın asla dolmadığını ve dolmayacağını biliyorsun çünkü görev odaklı bir hayat yaşıyorum ve her zaman bir sonraki mücadelenin peşindeyim. Bu rekoru kırmamın nedeni bu zihniyettir, bitirdim

Badwater, SEAL oldu, Ranger School'u salladı ve listenin son sıralarında yer aldı. Aklımda ben asla yakalayamayacağım bir havucun peşinde koşan, sonsuza kadar kendimi kendime kanıtlamaya çalışan bir yarış atıyım. Ve bu şekilde yaşayıp bir hedefe ulaştığınızda, başarı iklime aykırı gelir.

Rekordaki ilk şansımın aksine, başarım haber döngüsünde çok az bir dalgalanma yarattı. Bu gayet iyiydi. Bunu övgü olsun diye yapmıyordum. Biraz para topladım ve barfiks barından öğrenebileceğim her şeyi öğrendim. Dokuz ayda 67.000'den fazla barfiks kaydettikten sonra artık bunları Kurabiye Kavanozuma koyup yola devam etme zamanı gelmişti. Çünkü hayat, skor tabelası olmayan, hakemi olmayan ve biz ölüp gömülene kadar bitmeyen uzun, kahrolası hayali bir oyundur.

Ve ondan tek istediğim, kendi gözümde başarılı olmaktı.
Bu, zenginlik ya da şöhret, ateşli arabalarla dolu bir garaj ya da peşimden gelen güzel kadınlardan oluşan bir harem anlamına gelmiyordu. Bu, şimdiye kadar yaşamış en sert orospu çocuğu olmak anlamına geliyordu. Elbette, yol boyunca bazı başarısızlıklar biriktirdim ama aklımda rekor, buna yakın olduğumu kanıtladı. Ancak oyun bitmemişti ve sert olmak, düdük çalmadan önce zihnimdeki, bedenimdeki ve ruhumdaki tüm yeteneklerin her damlasını boşaltma zorunluluğunu beraberinde getiriyordu.

Sürekli takipte kalacaktım. Masada hiçbir şey bırakmazdım. Son dinlenme yerimi kazanmak istedim. Zaten ben de o zamanlar böyle düşünüyordum. Çünkü sona ne kadar yaklaştığım hakkında hiçbir fikrim yoktu.

ZORLUK #10

En son ve en yürek burkan başarısızlıklarınızı düşünün.
O günlüğü son kez çıkar. Dijital versiyonda oturumu kapatın ve bunları uzun süre yazın. Bu süreci hissetmenizi istiyorum çünkü kendi gecikmiş Eylem Sonrası Raporlarınızı sunmak üzeresiniz.

Öncelikle, tüm iyi şeyleri, başarısızlıklarınızdan iyi giden her şeyi yazın. Kendinize karşı ayrıntılı ve cömert olun. Pek çok güzel şey olmuş olacak. Nadiren her şey kötüdür. Daha sonra başarısızlığınızı nasıl hallettiğinizi not edin.
Hayatınızı ve ilişkilerinizi etkiledi mi? Nasıl yani?

Başarısızlığınıza hazırlık ve uygulama aşamasında nasıl düşündünüz? Her adımda nasıl düşündüğünüzü bilmelisiniz çünkü bu tamamen zihniyetle ilgilidir ve çoğu insanın yetersiz kaldığı nokta da burasıdır.

Şimdi geri dönün ve düzeltebileceğiniz şeylerin bir listesini yapın. Yumuşak ya da cömert olmanın zamanı değil. Acımasızca dürüst olun, hepsini yazın. Onları inceleyin.
Ardından takviminize bakın ve mümkün olan en kısa sürede başka bir deneme planlayın.
Başarısızlık çocukluğunuzda meydana geldiyse ve boğulduğunuz Küçükler Ligi yıldızlar arası maçını yeniden yaratamıyorsanız, yine de bu raporu yazmanızı istiyorum çünkü bu bilgiyi ileride herhangi bir hedefe ulaşmak için muhtemelen kullanabileceksiniz.

Hazırlanırken AAR'ı el altında bulundurun, Sorumluluk Aynanıza danışın ve gerekli tüm ayarlamaları yapın. Uygulama zamanı geldiğinde, duygusuz bir zihnin gücü, Kurabiye Kavanozu ve %40 Kuralı hakkında öğrendiğimiz her şeyi zihninizin ön sıralarında tutun.
Zihniyetinizi kontrol edin.
Düşünce sürecinize hakim olun. Bu hayat kahrolası bir akıl oyunudur.
Bunu anlayın. Sahip ol!

Ve eğer yine başarısız olursan, öyle olsun. Acıyı al. Bu adımları tekrarlayın ve savaşmaya devam edin. Her şey bununla ilgili. Hikayelerinizi şuradan paylaşın:

#canthurtme #empowermentoffailure hashtagleri ile sosyal medyada hazırlık, eğitim ve uygulama.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

11. NE OLURSA?

BI Ulusal Park Servisi, geleneksel Badwater BEN · ben 2014, rotasını onaylamadı, bu yüzden Chris Kostman haritayı yeniden çizdi. Ölüm Vadisi Ulusal Parkı'ndan başlayıp gezegendeki en sıcak çölde kırk iki mil koşmak yerine, yirmi iki millik bir tırmanışın temelinde ülkenin daha yukarılarına fırlayacaktı. Bu benim sorunum değildi. Olağan yarış ağırlığımın on bir pound üzerinde çizgiye ayak basmış olmam ve önceki yedi gün içinde bu poundun onunu almış olmam gerçeğiydi. Şişko değildim. Ortalama bir göze uygun görünüyordum ama Badwater ortalama bir yarış değildi. Güçlü bir şekilde koşmak ve bitirmek için durumumun en üst düzeyde olması gerekiyordu ve ben bundan çok uzaktaydım. Bana her ne olduysa şok etkisi yarattı çünkü iki yıl standartların altında koştuktan sonra güçlerimi geri kazandığımı düşündüm.

Geçen Ocak ayında, Donmuş Su Samuru adlı yüz kilometrelik bir buzul yolu yarışını kazanmıştım. Hurt 100 kadar zor değildi ama yakındı. Wisconsin'de, Milwaukee'nin hemen dışında yer alan parkur, başlangıç-bitiş merkezde olacak şekilde orantısız bir sekiz rakamı gibi düzenlenmişti. Arabalarımızdan yiyecek ve diğer gerekli malzemeleri stoklamamızı ve acil durum malzemelerimizle çantalarımıza doldurmamızı sağlayan iki döngü arasından geçtik. Orada hava kötüye gidebilir ve yarış organizatörleri, susuzluktan, hipotermiden veya maruz kalmadan ölmememiz için her zaman yanımızda bulundurmamız gereken gerekliliklerin bir listesini derledi.

İlk tur ikisinin daha büyük döngüsüydü ve yola çıktığımızda sıcaklık sıfır Fahrenheit derecesindeydi. Bu yollar hiçbir zaman sürülmedi. Bazı yerlerde kar yığınları oluştu. Diğerlerinde yollar kasıtlı olarak kaygan buzla kaplanmış görünüyordu. Bu bir sorun teşkil ediyordu çünkü ben

rakiplerimin çoğu gibi çizme veya arazi ayakkabısı giymiyordum. Standart koşu ayakkabılarımı bağladım ve onları teorik olarak buzu kavrayıp beni dik tutması gereken ucuz kramponların içine soktum. Buz savaşı kazandı ve kramponlarım daha ilk saatte koptu.
Yine de yarışı ben yönetiyordum ve ortalama altı ila on iki inç karda izi kırıyordum. Bazı yerlerde sürüklenmeler çok daha yüksek yığılmıştı. Ayaklarım, ateşleme tabancasından dolayı soğuk ve ıslaktı ve iki saat içinde, özellikle ayak parmaklarımın donduğunu hissettim. Üst yarım pek iyi durumda değildi.
Donma noktasının altındaki sıcaklıklarda terlediğinizde vücudunuzdaki tuz cildi tahriş eder. Koltuk altlarım ve göğsüm ahududu kırmızısı rengindeydi. Her tarafımda kızarıklıklar vardı, her adımda ayak parmaklarım ağrıyordu ama bunların hiçbiri ağrı ölçeğimde çok yüksek görünmüyordu çünkü özgürce koşuyordum.

İkinci kalp ameliyatımdan beri ilk defa vücudum kendini toparlamaya başlıyordu. Herkes gibi oksijen kaynağımın yüzde 100'ünü alıyordum, dayanıklılığım ve gücüm bir sonraki seviyedeydi ve iz kaygan bir karmaşa olsa da tekniğim de çevrildi. Ön taraftaydım ve son yirmi iki millik döngüden önce arabamda bir sandviç yemek için durdum. Ayak parmaklarım şeytani bir acıyla zonkluyordu. Donmuş olduklarından şüphelendim, bu da bazılarını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya olduğum anlamına geliyordu ama ayakkabılarımı çıkarıp bakmak istemedim. Bir kez daha, şüphe ve korku beynimde patladı ve bana sadece bir avuç insanın Donmuş Su Samuru'nu bitirdiğini ve bu tür bir soğukta hiçbir kurşunun güvenli olmadığını hatırlattı. Hava durumu, diğer tüm değişkenlerden daha fazla, bir orospu çocuğunu çabucak çökertebilir. Ama bunların hiçbirini dinlemedim. Yeni bir diyalog oluşturdum ve kendi kendime yarışı güçlü bir şekilde bitirmemi ve şampiyon olduktan sonra hastanede kesilen ayak parmakları için endişelenmemi söyledim.

Sahaya geri koştum. Günün erken saatlerinde şiddetli güneş karların bir kısmını eritmişti ama soğuk rüzgar yolu güzelce buzlamıştı. Koşarken, Hurt 100'deki ilk yılımı ve büyük Karl Meltzer'i hatırladım. O zamanlar ben bir ağırbaşlıydım. Çimlere ilk önce topuğumla çarptım ve çamurlu yolu ayağımın tüm yüzeyiyle soymak, kayma ve düşme olasılığımı artırdı. Karl bu şekilde koşmadı. Bir keçi gibi hareket ediyor, parmak uçlarının üzerinde zıplıyor ve patikanın kenarlarında koşuyordu. Ayak parmakları yere değdiğinde bacaklarını havaya fırlattı. Bu yüzden yüzüyormuş gibi görünüyordu. Tasarım gereği yere zar zor dokunuyordu, başı ve göbeği sabit ve bağlı kalıyordu. O andan itibaren hareketleri şöyle oldu:

bir mağara tablosu gibi beynime kalıcı olarak kazındı. Bunları her zaman görselleştirdim ve antrenman koşuları sırasında onun tekniklerini uygulamaya koydum.

Bir alışkanlık kazanmanın altmış altı gün sürdüğünü söylüyorlar. Benim için bundan çok daha uzun sürüyor, ama sonunda oraya varıyorum ve tüm bu yıllar süren ultra eğitim ve rekabet boyunca zanaatım üzerinde çalışıyordum. Gerçek bir koşucu formunu analiz eder. SEAL'lerde bunu nasıl yapacağımızı öğrenmedik, ancak yıllardır pek çok ultra koşucunun yanında olduğumdan, ilk başta doğal görünmeyen becerileri özümseyip pratik yapabildim. Frozen Otter'da asıl odak noktam yere yumuşak basmaktı; patlamaya yetecek kadar dokunmak. Üçüncü BUD/S dersim ve ardından ilk takımım sırasında, en iyi koşuculardan biri olarak görüldüğümde başım her yere çarptı. Ağırlığım dengeli değildi ve ayağım yere çarptığında tüm ağırlığım o tek bacak tarafından destekleniyordu, bu da kaygan zeminde garip düşmelere neden oluyordu. Deneme yanılma ve binlerce saatlik eğitim sayesinde dengeyi korumayı öğrendim.

Frozen Otter'da her şey bir araya geldi. Hız ve zarafetle dik, kaygan yollardan geçtim. Başımı düz ve hareketsiz tuttum, hareketlerim mümkün olduğunca sessizdi ve ayaklarımın önünde koşarak adımlarım sessizdi. Hızlandığımda sanki beyaz bir rüzgarın içinde kaybolmuş, meditasyon durumuna yükselmiş gibiydim. Karl Meltzer oldum. İmkansız bir parkurda havalanıyormuş gibi görünen kişi artık bendim ve yarışı on altı saatte bitirdim, parkur rekorunu kırdım ve hiçbir ayak parmağımı kaybetmeden Donmuş Su Samuru unvanını kazandım.



Dondurulmuş Su Samuru Sonrası Ayak Parmakları

İki yıl önce, altı millik kolay koşular sırasında başım dönüyordu.
2013 yılında Badwater'da yüz mil yol yürümek zorunda kaldım ve yarışı on yedinci sırada bitirdim. Düşüşteydim ve unvanlar için çekiştiğim günlerin çoktan geride kaldığını düşünüyordum. Frozen Otter'dan sonra, o kadar yolu geri döndüğüme ve daha sonra da biraz ilerlediğime ve aslında en iyi ultra yıllarımın önümde olduğuna inanmaya başladım. Bu enerjiyi Badwater 2014 hazırlıklarıma aktardım.

O zamanlar Chicago'da yaşıyordum ve adayları BUD/S'de karşılaşacakları zorlu gerçeklerle başa çıkmaya hazırlayan bir okul olan BUD/S hazırlık okulunda eğitmen olarak çalışıyordum. Yirmi yılı aşkın bir sürenin ardından, askerliğimin son yılındaydım ve adaylara ve isteklilere bilgelik bırakacak bir konuma getirildiğimde, tam bir döngüye girmişim gibi hissettim. Her zamanki gibi işe gidip gelirken on mil koşardım ve fırsat buldukça öğle yemeği sırasında da sekiz mil daha koşardım. Hafta sonları en az otuz beş ila kırk arasında yapardım.

mil koşusu Her şey art arda 130 millik bir haftaya ulaştı ve kendimi güçlü hissediyordum. Bahar çiçek açarken, sokaklara çıkmadan önce dört veya beş kat eşofman, bir bere ve bir Gore-Tex ceket giyerek bir ısı eğitimi bileşeni ekledim. İşe geldiğimde, SEAL eğitmen arkadaşlarım, ıslak kıyafetlerimi çıkarıp, birlikte yaklaşık on beş pound ağırlığındaki siyah çöp torbalarına tıkarken hayretle izlerlerdi.

Konikliğime dört hafta önce başladım ve 130 millik haftalardan seksen millik bir haftaya çıktım, sonra altmış, kırk ve yirmiye düştüm. İnceltmenin, yemek yerken ve dinlenirken bol miktarda enerji üretmesi, vücudun verilen tüm hasarı onarmasını ve sizi rekabete hazırlamasını sağlaması beklenir.
Bunun yerine, kendimi hiç bu kadar kötü hissetmemiştim. Aç değildim ve hiç uyuyamıyordum. Bazı insanlar vücudumun kalorisiz kaldığını söyledi. Diğerleri sodyum seviyemin düşük olabileceğini öne sürdü. Doktorum tiroidimi ölçtü ve biraz düşüktü, ancak okumalar ne kadar boktan hissettiğimi açıklamak için o kadar da kötü değildi. Belki de açıklaması basitti. Aşırı eğitildiğimi.

Yarıştan iki hafta önce çekilmeyi düşündüm. Sorunun yine kalbim olduğundan endişelendim çünkü kolay koşularda, dışarı çıkaramadığım bir adrenalin dalgası hissettim. Yavaş bir tempo bile nabzımın aritmiye dönüşmesine neden oluyordu. Yarıştan on gün önce Vegas'a indim. Beş koşu planlamıştım ama hiçbirinde üç mil sınırını geçemedim. Çok fazla yemiyordum ama kilom artmaya devam ediyordu. Hepsi suydu. Bende fiziksel olarak hiçbir sorun olmadığını doğrulayan başka bir doktor aradım ve bunu duyduğumda korkak olmak istemedim.

Badwater 2014'ün açılış milleri ve ilk tırmanışı sırasında kalp atışlarım yüksekti, ancak bunun bir kısmı rakımdı ve yirmi iki mil sonra altıncı veya yedinci sırada zirveye ulaştım. Şaşırdım ve gurur duydum, bakalım yokuş aşağı inebilecek miyim diye düşündüm. Dörtlü kasları parçaladığı için dik bir yokuştan aşağı koşmanın acımasızlığından hiç hoşlanmadım, ama aynı zamanda sıfırlanıp nefesimi sakinleştirmeme izin vereceğini de düşündüm. Vücudum reddetti. Bir türlü nefesimi tutamıyordum. En alttaki düz kısma çarptım, adımlarımı yavaşlattım ve yürümeye başladım. Kalçalarım kontrolsüz bir şekilde seğirirken rakiplerim beni geçti.
Kas spazmlarım o kadar kötüydü ki, kuadrisepslerimin içinde sanki bir uzaylı tıkırdıyormuş gibi görünüyordu.

Ve hala durmadım! Badwater sağlık ekibinin mağaza açtığı Lone Pine motelindeki odaya sığınmadan önce tam dört mil yürüdüm.
Beni kontrol ettiler ve tansiyonumun biraz düşük olduğunu ama kolaylıkla düzeltilebileceğini gördüler. Ne kadar berbat hissettiğimi açıklayabilecek tek bir ölçü bulamadılar.

Biraz katı yemek yedim, dinlendim ve bir kez daha denemeye karar verdim. Lone Pine'dan ayrılan düz bir bölüm vardı ve eğer onu devre dışı bırakırsam belki ikinci bir rüzgâr yakalarım diye düşündüm, ancak altı ya da yedi mil sonra yelkenlerim hâlâ boştu ve sahip olduğum her şeyi vermiştim. Kaslarım titriyor ve seğiriyordu, kalbim grafikte bir aşağı bir yukarı atıyordu. Hız aletime baktım ve şöyle dedim: "İşte bu, dostum. Bitirdim."

Destek aracım arkamızda durdu ve ben içeri girdim. Birkaç dakika sonra kuyruğum bacaklarımın arasında, aynı motel yatağında uzanıyordum. Sadece elli mil sürmüştüm ama pes etmekle gelen herhangi bir aşağılanma -alışkın olduğum bir şey değildi- bir şeylerin ters gittiğine dair bir içgüdü tarafından bastırılıyordu. Korku konuşmam ya da rahatlık arzum değildi.
Bu sefer, eğer bu engeli aşmaya çalışmaktan vazgeçmezsem, Sierralardan canlı çıkamayacağımdan emindim.

Ertesi gece Lone Pine'dan Las Vegas'a gittik ve iki gün boyunca vücudumun dengeye yakın bir yere yerleşmesini umarak dinlenmek ve iyileşmek için elimden gelenin en iyisini yaptım. Wynn'de kalıyorduk ve o üçüncü sabah, depoda bir şey var mı diye bakmak için yürüyüşe çıktım. Bir mil sonra, kalbim boğazımdaydı ve onu kapattım. Doktorların söylediklerinin aksine hasta olduğumu ve her ne yaşıyorsam ciddi olduğundan şüphelendiğimi bilerek otele geri döndüm.

O gecenin ilerleyen saatlerinde, Vegas banliyölerinde bir film izledikten sonra yakındaki bir restoran olan Elephant Bar'a doğru yürürken kendimi halsiz hissettim. Annem birkaç adım öndeydi ve onu üç kopya halinde gördüm. Gözlerimi sımsıkı kapatıp serbest bıraktım ve ondan hâlâ üç tane vardı. Kapıyı benim için açık tuttu ve serin sınırlara adım attığımda kendimi biraz daha iyi hissettim. Karşılıklı bir kabine girdik. Menüyü okuyamayacak kadar kararsızdım ve ondan benim için sipariş vermesini istedim. Oradan daha da kötüleşti ve koşucu yemeğimizle ortaya çıktığında görüşüm yine bulanıklaştı. Gözlerimi fal taşı gibi açmak için kendimi zorladım ve annem masanın üzerinde süzülüyormuş gibi görünürken başım döndü.

"Ambulans çağırmanız gerekecek" dedim, "çünkü aşağı iniyorum."

Biraz istikrar için çaresizce başımı masaya koydum ama annem 911'i aramadı. Yanıma geçti ve biz hostes standına gidip arabaya dönerken ona yaslandım. Yolda, tıbbi geçmişimin hatırlayabildiğim kadarıyla, kısa aralıklarla, bilincimi kaybedersem ve yardım çağırmak zorunda kalırsa diye paylaştım. Şans eseri, görüşüm ve enerjim, beni acil servise götürmesine yetecek kadar gelişti.

Geçmişte tiroidim işaretlenmişti, bu yüzden doktorların araştırdığı ilk şey buydu. Pek çok Donanma SEAL'i otuzlu yaşlarına geldiklerinde tiroid sorunları yaşar, çünkü orospu çocuklarını Cehennem Haftası ve savaş gibi aşırı ortamlara koyduğunuzda hormon seviyeleri altüst olur. Tiroid bezi yetersiz olduğunda yorgunluk, kas ağrıları ve güçsüzlük bir düzineden fazla önemli yan etki arasında yer alıyor, ancak tiroid seviyelerim normale yakındı.
Kalbim de kontrol etti. Vegas'taki acil servis doktorları bana ihtiyacım olan tek şeyin dinlenmek.

Chicago'ya geri döndüm ve bir dizi kan testi isteyen kendi doktorumu gördüm. Ofisi endokrin sistemimi test etti ve beni Lyme, hepatit, Romatoid artrit ve bir avuç başka otoimmün hastalık açısından taradı. Biraz yetersiz olan tiroidim dışında her şey temiz çıktı, ama bu, nasıl bu kadar hızlı bir şekilde yüzlerce kilometre koşabilen elit bir atletten, ayakkabılarını bağlayacak enerjiyi zar zor toplayabilen sahtekar bir adama dönüştüğümü açıklayamıyordu. bırakın çöküşün eşiğine gelmeden bir mil koşmayı. Tıpta kimsenin olmadığı bir bölgedeydim. Ofisinden cevaplardan çok sorularla ve tiroid ilacı reçetesiyle ayrıldım.

Her geçen gün kendimi daha da kötü hissediyordum. Her şey üzerime yıkılıyordu. Yataktan kalkmakta zorlanıyordum, kabızdım ve ağrıyordum. Daha fazla kan aldılar ve bende Addison hastalığı olduğuna karar verdiler; bu, adrenalleriniz boşaldığında ve vücudunuz yeterince kortizol üretmediğinde ortaya çıkan otoimmün bir hastalık ki bu SEAL'lerde yaygındı çünkü adrenalinle koşmaya hazırız. Doktorum diğer ilaçların yanı sıra steroid Hidrokortizon, DHEA ve Arimidex'i de reçete etti, ancak onun haplarını almak sadece düşüşümü hızlandırdı ve bundan sonra o ve gördüğüm diğer doktorlar işten çıkarıldı. Gözlerindeki bakış her şeyi anlatıyordu. Onların gözünde ben ya deliydim

hastalık hastasıydım ya da ölüyordum ve beni neyin öldürdüğünü ya da nasıl iyileştireceklerini bilmiyorlardı.

Elimden geldiğince mücadele ettim. İş arkadaşlarım düşüşüm hakkında hiçbir şey bilmiyorlardı çünkü zayıflık göstermeye devam ettim. Tüm hayatım boyunca tüm güvensizliklerimi ve travmamı saklamıştım. Tüm zayıf noktalarımı demir bir kaplamanın altına kilitledim ama sonunda ağrı o kadar kötüleşti ki yataktan bile kalkamadım. Hasta olduğumu bildirdim ve orada yatıp tavana bakarak düşündüm, acaba bu son olabilir mi?

Uçuruma bakmak, eski dosyaların arasında gezinen parmaklar gibi zihnimin günler, haftalar, yıllar boyunca geriye dönmesine neden oldu. En iyi parçaların tümünü buldum ve bunları tekrar tekrar yayınlanan bir öne çıkanlar döngüsünde bir araya getirdim. Dövülerek, istismara uğrayarak, eğitimsiz bir şekilde filtrelenerek, beni her fırsatta reddeden bir sistem tarafından filtrelenerek büyüdüm, ta ki mülkiyeti alıp değişmeye başlayıncaya kadar. O zamandan beri obezdim. Evlendim ve boşandım. İki kalp ameliyatı geçirdim, yüzmeyi kendi kendime öğrendim ve kırık bacaklar üzerinde koşmayı öğrendim. Yükseklik korkum vardı, sonra yüksek irtifada paraşütle atlamaya başladım. Su beni çok korkuttu ama yine de teknik bir dalgıç ve su altı gezgini oldum; bu da tüplü dalışın ötesinde birkaç derece zorluktur. Altmıştan fazla ultra mesafe yarışında yarıştım, birkaçını kazandım ve bir pull-up rekoru kırdım. İlkokul yıllarımda kekemelik yaptım ve büyüdüm ve Navy SEAL'lerin en güvendiği konuşmacı oldum. Ülkeme savaş alanında hizmet ettim. Yol boyunca, içine doğduğum istismar ya da birlikte büyüdüğüm zorbalıkla tanımlanamayacağımdan emin olmak için çabaladım. Ben de yetenekle tanımlanmazdım, fazla bir şeyim yoktu ya da kendi korkularım ve zayıflıklarım.

Ben üstesinden geldiğim engellerin toplamıydım. Hikayemi ülkenin her yerindeki öğrencilere anlatmış olsam da, anlattığım hikayeyi ya da kurduğum hayatı takdir edecek kadar uzun süre durmadım. Aklımda, kaybedecek zamanım yoktu. Hayat saatimde hiçbir zaman erteleme tuşuna basmadım çünkü her zaman yapacak başka bir şey vardı. Günde yirmi saat çalışsaydım, bir saat egzersiz yapar ve üç saat uyurdum ama o orospu çocuğunu içeri sokmayı başardım. Beynim takdir edecek şekilde programlanmamıştı, iş yapmaya, taramaya programlanmıştı. Horizon, sırada ne olduğunu sorun ve halledin. Bu yüzden pek çok nadir başarıyı biriktirdim. Her zaman bir sonraki büyük şeyin peşindeydim ama vücudum gerginlikten gergin ve acıyla zonklayarak yatakta uzanırken, net bir fikrim vardı.

benim için sırada ne vardı? Mezarlık. Yıllarca süren istismarın ardından nihayet fiziksel bedenimi tamir edilemeyecek şekilde parçalamıştım.

Ölüyordum.

Haftalarca, aylarca tıbbi gizemime bir çare aradım ama o katarsis anında kendimi üzgün ve aldatılmış hissetmedim. Sadece otuz sekiz yaşındaydım ama on hayat yaşamış ve seksen yaşındakilerin çoğundan çok daha fazlasını deneyimlemiştim. Kendim için üzülmüyordum. Bir noktada geçiş ücretinin ödenmesi mantıklıydı. Yolculuğumu düşünerek saatler harcadım. Bu sefer savaşın sıcağında zafere bir bilet bulma umuduyla Kurabiye Kavanozunu karıştırmıyordum. Hayatımdaki varlıkları yeni bir sona doğru kullanmıyordum. Hayır, dövüşmeyi bıraktım ve hissettiğim tek şey minnettarlıktı.

Bu kişi ben olmamalıydım! Her fırsatta kendimle savaşmak zorundaydım ve yok edilen bedenim benim en büyük ödülümdü. O anda, bir daha koşup koşmamamın, artık ameliyat edemeyecek olmamın, yaşamamın ya da ölmemin hiçbir önemi olmadığını biliyordum ve bu kabullenmeyle birlikte derin bir takdir geldi.

Gözlerim yaşlarla doldu. Korktuğum için değil, en dip noktamda netlik bulduğum için. Her zaman çok sert bir şekilde yargıladığım çocuk, kimsenin duygularını incitmek için yalan söylemedi ve hile yapmadı. Kabul için yaptı. Rekabet edecek araçlara sahip olmadığı ve aptal olduğu için utandığı için kuralları çiğnedi. Bunu yaptı çünkü arkadaşlara ihtiyacı vardı. Okuyamadığımı öğretmenlere söylemekten korkuyordum. Özel eğitimle ilgili damgalanmadan çok korktum ve o çocuğa bir saniye daha saldırmak yerine, genç halimi cezalandırmak yerine onu ilk kez anladım.

Oradan buraya yalnız bir yolculuktu. Çok şey kaçırdım. Çok eğlenmedim. Mutluluk benim tercih ettiğim kokteyl değildi. Beynim beni sürekli patlatıyordu. Korku ve şüphe içinde yaşadım, hiç kimse olmaktan ve hiçbir şey yapmamaktan korktum. Kendimi sürekli yargıladım ve etrafımdaki herkesi de yargıladım.

Öfke güçlü bir şeydir. Yıllarca dünyaya öfkelenmiştim, geçmişimden gelen tüm acılarımı kanalize etmiştim ve bunu beni kahrolası stratosfere itmek için yakıt olarak kullanmıştım ama patlamanın yarıçapını her zaman kontrol edemiyordum. Bazen benim

Öfke, benim kadar güçlü olmayan ya da o kadar sıkı çalışmayan insanları yaktı ve ben dilimi yutmadım ya da kararımı saklamadım. Onlara haber verdim ve bu çevremdeki bazı insanları incitti ve benden hoşlanmayan insanların askeri kariyerimi etkilemesine olanak sağladı. Ancak 2014 sonbaharında o Chicago sabahı yatakta yatarken tüm bu yargıların gitmesine izin verdim.

Kendimi ve tanıdığım herkesi her türlü suçluluk duygusundan ve acıdan kurtardım. Geçmişimi dolduran nefretçiler, şüpheciler, ırkçılar ve tacizcilerden oluşan uzun listeden artık nefret edemiyordum. Onları takdir ettim çünkü beni yaratmaya yardımcı oldular. Ve bu duygu uzadıkça zihnim sakinleşti. Otuz sekiz yıldır bir savaşta savaşıyordum ve şimdi, son gibi görünen ve hissettiren bu noktada huzuru buldum.

Bu hayatta kendini gerçekleştirmeye giden sayısız yol vardır, her ne kadar çoğu yoğun disiplin talep etse de, çok azı bu yolları kabul eder. Güney Afrika'da San halkı ilahi olanla iletişim kurmanın bir yolu olarak otuz saat boyunca dans eder. Tibet'te hacılar, kutsal bir tapınağa varmadan ve derin meditasyona girmeden önce binlerce kilometre yol kat ederken, haftalarca ve aylarca süren bir secde ritüelinde ayağa kalkar, diz çöker ve tekrar yükselmeden önce yüz üstü yere uzanır. Japonya'da, acı ve ıstırap yoluyla aydınlanmayı bulma arayışı içinde 1000 günde 1000 maraton koşan bir Zen keşiş mezhebi var. O yatakta hissettiklerime "aydınlanma" diyebilir misiniz bilmiyorum ama acının zihinde gizli bir kapıyı açtığını biliyorum. Hem en yüksek performansı hem de güzel sessizliği sağlayan bir özellik.

İlk başta algıladığınız yeteneğin ötesine geçtiğinizde zihniniz bu konuda susmayacaktır. Durmanızı istiyor, böylece sizi bir panik ve şüphe döngüsüne sokuyor, bu da yalnızca kendinize yaptığınız işkenceyi artırıyor. Ancak acının zihninizi tamamen doyurduğu noktaya kadar bunu aşmaya devam ettiğinizde, tek noktaya odaklı olursunuz. Dış dünya sıfırlanır. Sınırlar ortadan kalkar ve ruhunuzun derinliklerinde kendinize ve her şeye bağlı olduğunuzu hissedersiniz. Ben de bunun peşindeydim. Nereden geldiğimi ve kendime neler yaşattığımı düşündükçe daha da derin bir şekilde bana yeniden gelen o tam bağlantı ve güç anları.

Saatlerce, ışıkla çevrili o sakin alanda, acı kadar minnettarlık, rahatsızlık kadar takdir de hissederek süzüldüm. Bir noktada hayaller ateş gibi dağıldı. Gülümsedim ve avuçlarımı ellerimin üzerine koydum.

sulu gözlerle başımın üstünü ve sonra arkasını ovuşturdum. Boynumun dibinde tanıdık bir düğüm hissettim. Her zamankinden daha büyük bir şekilde şişmişti. Örtüleri bir kenara attım ve kalça fleksörlerimin üzerindeki düğümleri inceledim. Bunlar büyümüştü fazla.

Bu kadar basit olabilir mi? Çektiğim acıların bu düğümlerle bağlantısı olabilir mi? SEAL'lerin 2010 yılında Coronado'daki üssümüze getirdiği esneme ve ileri fiziksel ve zihinsel eğitim yöntemleri uzmanı Joe Hippensteel ile yaptığım bir seansı hatırladım. Joe, üniversitedeyken Olimpiyat takımına girmeye kararlı, cılız bir dekatloncuydu. Ancak 1,80 boyunda bir adamsanız, ortalama 6'3" olan birinci sınıf dekatloncular karşı mücadele etmek hiç de kolay değil. Daha yükseğe zıplamak ve daha büyük, daha güçlü rakiplerinden daha hızlı koşabilmek için genetiğini geçersiz kılmak amacıyla vücudunun alt kısmını geliştirmeye karar verdi. Bir noktada, tek seansta on tekrardan oluşan on set için kendi vücut ağırlığının iki katı kadar çömeliyordu, ancak kas kütlesindeki bu artışla birlikte çok fazla gerginlik oluştu ve gerginlik yaralanmaya davetiye çıkardı. Ne kadar çok antrenman yaparsa, o kadar çok sakatlık gelişti ve o kadar çok fizyoterapisti ziyaret etti. Denemelerden önce diz arkasını yırttığı söylendiğinde Olimpiyat hayali sona erdi ve vücudunu çalıştırma şeklini değiştirmesi gerektiğini fark etti. Güç çalışmasını kapsamlı esnemelerle dengelemeye başladı ve belirli bir kas grubu veya eklemde belirli bir hareket aralığına ulaştığında, ne kadar ağrı olursa olsun ortadan kaybolduğunu fark etti.

Kendisinin kobay faresi oldu ve insan vücudundaki her kas ve eklem için en uygun hareket aralığını geliştirdi. Kendi yöntemlerini çok daha etkili bulduğu için bir daha asla doktora ya da fizyoterapiste gitmedi. Eğer bir sakatlık ortaya çıkarsa, kendine bir esneme rejimi uyguluyordu. Yıllar geçtikçe bölgedeki elit sporcular arasında bir müşteri kitlesi ve itibar kazandı ve 2010 yılında bazı Navy SEAL'lerle tanıştı.

Bu haber Donanma Özel Harp Komutanlığında yayıldı ve sonunda hareket aralığı rutinini yaklaşık iki düzine SEAL'e tanıtması için davet edildi. Ben onlardan biriydim.

Ders verirken bizi muayene etti ve uzattı. Erkeklerin çoğunun sorunu, uygun esneklik dengesi olmadan kasları aşırı kullanmamızdı ve bu sorunlar, bizden binlerce çarpıntı tekmesi yapmamızın istendiği ve ardından soğuk suya uzanmamızın istendiği Cehennem Haftası'na kadar uzanıyordu. dalgalar üstümüze çarpıyor. Çoğumuzun normal egzersiz aralığına dönmesi için kendi protokolünü kullanarak yirmi saatlik yoğun bir esneme çalışması alacağını tahmin etti.

kalçalardaki hareketin her gün sadece yirmi dakika esnemeyle korunabileceğini söyledi. Optimum hareket aralığı daha büyük bir kararlılık gerektiriyordu. Yanıma geldiğinde iyice baktı ve başını salladı. Bildiğiniz gibi üç Cehennem Haftası tattım. Beni uzatmaya başladı ve o kadar kilitlenmiş olduğumu, sanki çelik halatları germeye çalışıyormuşum gibi olduğunu söyledi.

"Yüzlerce saate ihtiyacınız olacak" dedi.

O zamanlar ona hiç aldırış etmedim çünkü esneme yapmaya başlama gibi bir planım yoktu. Güç ve güç konusunda takıntılıydım ve okuduğum her şey esneklikteki bir artışın hız ve kuvvette eşit ve zıt bir azalma anlamına geldiğini gösteriyordu. Ölüm yatağımdan gördüğüm manzara bakış açımı değiştirdi.

Kendimi yukarı çektim, sendeleyerek banyo aynasına doğru yürüdüm, döndüm ve kafamdaki düğümü inceledim. Olabildiğince dik durdum. Görünüşe göre bir değil, neredeyse beş santim boyumu kaybetmiştim. Hareket aralığım hiç bu kadar kötü olmamıştı. Ya Joe haklıysa?

Farzedelim?

Bu aralar sloganlarımdan biri barışçıl ama asla tatmin olmamak. Kendimi kabullenmenin ve berbat dünyayı olduğu gibi kabul etmenin huzurunun tadını çıkarmak bir şeydi ama bu, en azından kendimi kurtarmaya çalışmadan uzanıp ölmeyi bekleyeceğim anlamına gelmiyordu. Bu, o zaman da, şimdi de, bir şeyleri daha iyiye doğru değiştirmek için mücadele etmeden, kusurlu ya da düpedüz yanlışı kabul edeceğim anlamına gelmiyordu. Şifa bulmak için ana akım zihne ulaşmayı denedim ama doktorlar ve ilaçları kendimi çok daha kötü hissettirmekten başka bir işe yaramadı. Oynayacak başka kartım yoktu. Yapabildiğim tek şey kendimi tekrar sağlığıma kavuşturmaktı.

İlk duruş basitti. Yere oturdum ve Hint usulü bacak bacak üstüne atmaya çalıştım ama kalçalarım o kadar gergindi ki dizlerim kulaklarıma kadar kalkmıştı. Dengemi kaybedip sırtüstü yuvarlandım. Kendimi toparlamak ve yeniden denemek tüm gücümü aldı. Bacaklarımı düzeltmeden önce on, belki on beş saniye kadar bu pozisyonda kaldım çünkü çok acı vericiydi.

Kramplar bedenimin alt kısmındaki her kası sıkıştırıp sıkıştırıyordu. Gözeneklerimden ter sızıyordu ama kısa bir dinlenmenin ardından bacaklarımı katladım ve daha fazla acı çektim. Bir saat boyunca aynı esnemede bisiklet sürdüm ve yavaş yavaş vücudum açılmaya başladı. Daha sonra basit bir dörtlü esneme hareketi yaptım. Hepimizin ortaokulda yapmayı öğrendiği şey. Sol bacağımın üzerinde durup sağ elimi büktüm ve sağ elimle ayağımı tuttum. Joe haklıydı. Bacak kaslarım o kadar büyük ve sıkıydı ki sanki çelik kablolar esniyordu . Yine ağrım onda yedi olana kadar duruşta kaldım. Daha sonra kısa bir süre ara verdim ve diğer tarafa çarptım.

Bu ayakta duruş, dörtlü kaslarımı serbest bırakmama ve psoas kaslarımı uzatmama yardımcı oldu. Psoas omurgamızı alt bacaklarımıza bağlayan tek kastır. Pelvisin arkasını sarar, kalçaları yönetir ve savaş ya da kaç kası olarak bilinir. Bildiğiniz gibi tüm hayatım savaş ya da kaç'tan ibaretti. Toksik stres içinde boğulan genç bir çocuk olarak o kasları fazla mesai yaptım. Üç Cehennem Haftam, Korucu Okulum ve Delta Seçimim sırasında da aynı şey oldu. Savaştan bahsetmiyorum bile.
Yine de onu gevşetmek için hiçbir şey yapmadım ve bir atlet olarak sempatik sinir sistemime dokunmaya devam ettim ve o kadar çok gıcırdatıyordum ki psoas kaslarım sertleşmeye devam ediyordu. Özellikle uyku yoksunluğunun ve soğuk havanın devreye girdiği uzun koşularda. Şimdi beni içten dışa boğmaya çalışıyordu. Daha sonra leğen kemiğimi eğdiğini, omurgamı sıkıştırdığını ve bağ dokumu sıkı bir şekilde sardığını öğrenecektim. Boyumdan iki santim kısaldı. Geçenlerde Joe'yla bunun hakkında konuştum.

"Sizin başınıza gelenler, nüfusun yüzde 90'ının başına gelenlerin uç bir örneğidir" dedi. “Kaslarınız o kadar kilitlenmişti ki kanınız pek iyi dolaşmıyordu. Dondurulmuş biftek gibiydiler. Donmuş bir bifteğe kan enjekte edemezsiniz ve bu yüzden kapanıyordunuz.”

Ve savaşmadan peşini bırakmazdı. Her adım beni ateşe sürüklüyordu.
O kadar çok iltihaplanma ve iç sertlik vardı ki, en ufak bir hareket bile acı veriyordu; kuadriseps kaslarımı ve psoas kaslarımı izole etmek için yapılan uzun süreli duruşlardan bahsetmiyorum bile. Oturup kelebeği esnettiğimde işkence daha da arttı.

O gün iki saat esnedim, fena halde ağrıyla uyandım ve sonrasında geri döndüm. İkinci gün altı saat boyunca esnedim. Aynı üç pozu tekrar tekrar yaptım, sonra saf bir çift dörtlü esneme hareketiyle topuklarımın üzerine oturmaya çalıştım.

ızdırap. Ben de baldır esnetme hareketi yaptım. Her seans sert başladı, ancak bir veya iki saat sonra vücudum ağrının hafiflemesine yetecek kadar serbest kaldı.

Çok geçmeden günde on iki saatten fazla esneme hareketleri yapıyordum. Sabah 6'da uyandım, sabah 9'a kadar esnedim ve sonra işyerinde masa başındayken, özellikle de telefondayken esneme hareketleri yaptım. Öğle yemeği saatimde esnerdim ve akşam 5'te eve geldikten sonra çuvalın başına gelene kadar esnerdim.

Boynumdan ve omuzlarımdan başlayarak kalçalara, psoas kaslarına, kalça kaslarına, kuadriseps kaslarına, hamstring kaslarına ve baldırlara doğru ilerleyen bir rutin oluşturdum. Esnemek benim yeni takıntım oldu. Psoas kaslarımı yumuşatmak için bir masaj topu aldım. Kapalı bir kapının önüne yetmiş derecelik bir açıyla bir tahta dayadım ve bunu baldırımı esnetmek için kullandım. İki yıldır acı çekiyordum ve birkaç ay süren sürekli esneme egzersizlerinden sonra, kafatasımın tabanındaki tümseğin, kalça fleksörlerimin etrafındaki düğümlerin ve genel sağlığımın ve genel sağlığımın küçülmeye başladığını fark ettim. enerji seviyesi iyileşti. Henüz esnekliğe yaklaşamadım ve tamamen kendime dönmedim, ancak tiroid ilaçlarım dışında her şeyi bıraktım ve ne kadar esnersem durumum o kadar iyileşti. Haftalar boyunca günde en az altı saat buna devam ettim. Sonra aylar ve yıllar. Hala yapıyorum.

* * *

Kasım 2015'te Deniz Kuvvetleri Komutanı olarak ordudan emekli oldum, Hava Kuvvetleri TAC-P'nin parçası olan tek askeri adamdım, bir yılda üç Navy SEAL Cehennem Haftası (ikisini tamamladım) ve BUD/'dan mezun oldum. S ve Ordu Korucu Okulu. Acı tatlı bir an oldu çünkü askerlik benim kimliğimin büyük bir parçasıydı. Beni şekillendirmeye ve daha iyi bir adam yapmama yardımcı oldu ve ben de ona sahip olduğum her şeyi verdim.

O zamana kadar Bill Brown da yoluna devam etmişti. O da benim gibi marjinal bir şekilde büyümüştü, çok fazla bir şey ifade etmemesi gerekiyordu ve hatta ilk BUD/S dersinde zekasını sorgulayan eğitmenler tarafından geri çevrilmişti. Bugün Philadelphia'daki büyük bir firmada avukat olarak çalışıyor. Freak Brown kendini kanıtladı ve kanıtlamaya devam ediyor.

Sledge hala SEAL Timlerinde. Onunla tanıştığımda çok ayyaştı ama antrenmanlarımızdan sonra zihniyeti değişti. Hiç koşmamaktan maraton koşmaya geçti. Bisiklet sahibi olmamaktan San Diego'daki en hızlı bisikletçilerden biri olmaya kadar. Birden fazla Ironman triatlonunu bitirdi. Demir demiri biler derler, biz de bunu kanıtladık.

Shawn Dobbs hiçbir zaman SEAL olmadı ama bir Subay oldu. O bugünlerde bir Teğmen Komutan ve hala harika bir atlet. O bir Ironman, başarılı bir bisikletçi, Donanmanın İleri Dalış Okulu'nda onur adamıydı ve daha sonra yüksek lisans derecesi aldı. Tüm başarısının bir nedeni, Cehennem Haftası'ndaki başarısızlığının sorumluluğunu üstlenmesidir, bu da artık ona sahip olmadığı anlamına gelir.

SBG de hâlâ Donanmada ama artık BUD/S adaylarıyla uğraşmıyor. Donanma Özel Harbinin her zamankinden daha akıllı, daha güçlü ve daha etkili olmaya devam etmesini sağlamak için verileri analiz ediyor. O artık bir entelektüeldir. Kenarı olan bir yumurta kafa. Ama fiziksel olarak zirvedeyken onunla birlikteydim ve o lanet bir aygırdı.

Buffalo ve Brezilya'daki karanlık günlerimizden beri annem de hayatını tamamen değiştirdi. Eğitim alanında yüksek lisans derecesi aldı ve Nashville tıp fakültesinde kıdemli başkan yardımcısı olarak çalışmadığı zamanlarda aile içi şiddet görev gücünde gönüllü olarak hizmet ediyor.

Bana gelince, esneme hareketleri güçlerimi geri kazanmama yardımcı oldu. Ordudaki zamanım azaldıkça ve hâlâ rehabilitasyon bölgesindeyken acil servis görevlisi olarak yeniden sertifika almak için çalıştım. Liseden beri geliştirdiğim uzun süreli ezberleme becerilerimi bir kez daha kullanarak sınıfımı birincilikle bitirdim. Ayrıca sınıfımda Top Honor Man'den mezun olduğum TEEX Yangın Eğitim Akademisi'ne de katıldım. Sonunda, bu sefer sıfır yan etkiyle tekrar koşmaya başladım ve yeterince iyi bir forma kavuştuğumda, birkaç ultraya girdim ve Tennessee'deki Strolling Jim 40-Miler ve Infinitus 88k dahil olmak üzere birçok yarışta en üst sıraya geri döndüm. Vermont'ta, ikisi de 2016'da. Ama bu yeterli değildi, ben de Montana'da vahşi arazide itfaiyeci oldum.

2015 yazında itfaiye hattındaki ilk sezonumu tamamladıktan sonra annemin Nashville'deki evine bir ziyaret için uğradım. Gece yarısı telefonu çaldı. Annem geniş bir çevresi olmaması açısından bana benziyor

arkadaşlarıyla görüşüyor ve uygun saatlerde çok fazla telefon almıyor, dolayısıyla bu ya yanlış numaraydı ya da acil bir durumdu.

Hattın diğer ucundaki Trunnis Jr.'ın sesini duyabiliyordum. On beş yılı aşkın süredir onu ne görmüş ne de konuşmuştum. Bizimle sertleşmek yerine babamızla kalmayı seçtiği anda ilişkimiz bozuldu. Hayatımın büyük bir bölümünde onun kararını affetmeyi ya da kabul etmeyi imkansız buldum ama dediğim gibi, ben değişmiştim. Yıllar boyunca annem beni temel bilgiler konusunda bilgilendirdi. Sonunda babamızdan ve onun gölgeli işlerinden uzaklaşmış, doktora yapmış ve üniversite yöneticisi olmuştu. Ayrıca çocukları için harika bir baba.

Annemin sesinden bir şeylerin ters gittiğini anlayabiliyordum. Duyduğum tek şey annemin "Kayla olduğundan emin misin?" diye sormasıydı. Telefonu kapattığında, on sekiz yaşındaki kızı Kayla'nın Indianapolis'te arkadaşlarıyla takıldığını anlattı. Bir noktada daha gevşek tanıdıklar toplandı, kötü kan kaynadı, bir silah çekildi, silah sesleri duyuldu ve başıboş bir kurşun gençlerden birini buldu.

Eski karısı onu aradığında panik halinde olay yerine gitti, ancak vardığında sarı bandın dışında tutuldu ve karanlıkta tutuldu.
Kayla'nın arabasını ve muşambanın altındaki cesedini görebiliyordu ama kimse ona kızının hayatta mı yoksa ölü mü olduğunu söyleyemiyordu.

Annemle birlikte hemen yola çıktık. Beş saat boyunca eğimli yağmurda saatte seksen mil hızla Indianapolis'e gittim. Suç mahallinden döndükten kısa bir süre sonra garaj yoluna girdik ve burada sarı bandın dışında dururken, bir dedektifin cep telefonuyla çekilen vücut resminden kızını teşhis etmesi istendi. Kendisine saygı gösterilmesi için mahremiyet veya zaman teklif edilmedi. Bütün bunları daha sonra yapması gerekiyordu. Kapıyı açtı, bize doğru birkaç adım attı ve ağlamaya başladı. İlk önce annem geldi. Sonra kardeşimi kucaklamak için yanıma çektim ve tüm saçmalıklarımızın artık önemi kalmadı.

* * *

Buddha'nın meşhur sözü hayatın acı çekmekten ibaret olduğudur. Budist değilim ama onun ne demek istediğini biliyorum, sen de öyle. Bu dünyada var olabilmek için mücadele etmeliyiz

aşağılanmayla, yıkılan hayallerle, üzüntüyle ve kayıpla. Bu sadece doğa. Her özel yaşam, kendi kişiselleştirilmiş acı kısmıyla birlikte gelir. Senin için geliyor. Durduramazsın. Ve bunu biliyorsun.

Buna karşılık çoğumuz, her şeyi uyuşturmanın ve darbeleri hafifletmenin bir yolu olarak rahatlık aramaya programlandık. Güvenli alanlar oluşturuyoruz. İnançlarımızı doğrulayan medya tüketiyoruz, yeteneklerimizle uyumlu hobiler ediniyoruz, nefret ettiğimiz görevleri yaparak mümkün olduğunca az zaman harcamaya çalışıyoruz ve bu da bizi yumuşatıyor. Kendimiz için hayal ettiğimiz ve arzuladığımız sınırlarla belirlenmiş bir hayat yaşıyoruz çünkü o kutunun içinde olmak çok rahat. Sadece kendimiz için değil, en yakın ailemiz ve arkadaşlarımız için de. Yarattığımız ve kabul ettiğimiz sınırlar, onların bizi gördüğü mercek haline gelir. Bu sayede bizi seviyorlar ve takdir ediyor

Ancak bazıları için bu sınırlar esaret gibi gelmeye başlar ve hiç beklemediğimiz bir anda hayal gücümüz bu duvarları aşar ve hemen ardından ulaşılabilir görünen hayallerin peşine düşer. Çünkü çoğu rüya öyledir. Yavaş yavaş değişiklik yapmak için ilham alıyoruz ve bu canımızı acıtıyor. Zincirleri kırmak ve kendi algıladığımız sınırlarımızın ötesine geçmek, çok sıkı bir çalışma gerektirir - çoğu zaman fiziksel çalışma - ve kendinizi riske attığınızda, kendinden şüphe ve acı sizi dizlerinizi bağlayacak acı verici bir kombinasyonla karşılayacaktır.

Yalnızca ilham alan ya da motive olan çoğu insan bu noktada istifa edecek ve geri döndüklerinde hücreleri çok daha küçük hissedecek, zincirleri daha da sıkı hissedecek. Duvarların dışında kalan az sayıda kişi, en büyük hayranlarımız olduğunu düşündüğümüz kişiler sayesinde daha fazla acı ve çok daha fazla şüpheyle karşılaşacak. Üç aydan kısa bir sürede 106 kilo verme zamanım geldiğinde konuştuğum herkes bana bunu yapmanın hiçbir yolu olmadığını söyledi. Hepsi "Fazla bir şey beklemeyin" dedi. Onların zayıf diyalogları sadece benim kendimden şüphe duymamı besledi.

Ama sizi yıkacak olan dış ses değildir. Kendine ne söylediğin önemli. Şimdiye kadar sahip olacağınız en önemli sohbetler, kendinizle yapacaklarınızdır. Onlarla uyanırsınız, onlarla dolaşırsınız, onlarla yatarsınız ve sonunda onlara göre hareket edersiniz.

İyi olsunlar, kötü olsunlar.

Hepimiz kendimizin en kötü nefretçileri ve şüphecileriyiz çünkü kendinden şüphe etmek, hayatınızı daha iyiye doğru değiştirmeye yönelik herhangi bir cesur girişime verilen doğal bir tepkidir. Beyninizde çiçek açmasını engelleyemezsiniz, ancak onu ve diğer tüm dış gevezelikleri " Ya şöyle olursa?" diye sorarak etkisiz hale getirebilirsiniz.

Ya sizin büyüklüğünüzden şüphe eden ya da yolunuza çıkan herkes için mükemmel bir sikişse? Olumsuzluğu susturur. Bu, sahip olduğunuz her şeyi riske atana kadar gerçekten neler yapabileceğinizi bilmediğinizi hatırlatıyor. İmkansızı en azından biraz daha mümkün hissettiriyor.

Peki ya en karanlık şeytanlarınızla, en kötü anılarınızla yüzleşip onları tarihinizin bir parçası olarak kabul etme gücü ve izni varsa? Eğer bunu yaparsanız, onları en cüretkar, en çirkin başarıyı hayal etmek ve onu elde etmek için yakıt olarak kullanabileceksiniz.

Pek çok güvensiz, kıskanç insanın olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Bazıları bizim en iyi arkadaşlarımızdır. Onlar kan akrabalarıdır. Başarısızlık onları korkutur. Başarımız da öyle. Çünkü mümkün olduğunu düşündüğümüz şeyleri aştığımızda, sınırlarımızı zorladığımızda ve daha fazlası olduğumuzda, ışığımız etraflarına ördükleri tüm duvarlara yansıyor. Işığınız onların kendi hapishanelerinin hatlarını, kendi sınırlarını görmelerini sağlıyor. Ancak eğer onlar gerçekten her zaman inandığınız harika insanlarsa, kıskançlıkları gelişecek ve çok geçmeden hayal güçleri sınırlarını aşacak ve daha iyiye doğru değişme sırası onlara gelecektir.

Umarım bu kitap sizin için bunu yapmıştır. Umarım şu anda orada olduğunu bile bilmediğin kendi saçmalık sınırlarınla burun burunasındır. Umarım onları yıkmak için gerekeni yapmaya isteklisindir. Umarım değişmeye isteklisindir. Acı hissedeceksin, ama kabul edersen, katlanırsan ve zihnini duygusuzlaştırırsan, acının bile seni incitemeyeceği bir noktaya gelirsin.

Yalnız dikkat edilmesi gereken bir şey var. Bu şekilde yaşadığınızda bunun sonu yoktur.

Bütün bu esneme hareketleri sayesinde kırk üç yaşındayken yirmili yaşlarıma göre daha iyi durumdayım. O zamanlar hep hastaydım, yaralarım gergindi ve stresliydim. Neden sürekli stres kırıkları yaşadığımı hiç analiz etmedim. Ben sadece bu saçmalığı kaydettim.
Vücudumu veya zihnimi rahatsız eden ne olursa olsun, aynı çözüme sahiptim. Bantla ve devam et. Şimdi hiç olmadığım kadar akıllıyım. Ve hala peşindeyim.

2018'de yeniden vahşi doğada itfaiyeci olmak için dağlara geri döndüm.
Üç yıldır sahada değildim ve o zamandan beri güzel spor salonlarında antrenman yapmaya ve rahat yaşamaya alışmıştım. Bazıları buna lüks diyebilir. 416 yangını çıktığında Vegas'ta lüks bir otel odasındaydım ve aramayı aldım.
Colorado'nun Rocky Dağları'ndaki San Juan Sıradağları'nda 2.000 dönümlük ot yangını olarak başlayan şey, rekor kıran 55.000 dönümlük bir canavara dönüşüyordu.
Telefonu kapattım ve ABD'de yüklü olan Grand Junction'a giden bir pervane uçağına bindim. Orman Hizmetleri kamyonu ile üç saat sürdüm ve Durango, Colorado'nun eteklerine doğru sürdüm; orada yeşil Nomex pantolonumu, sarı, uzun kollu düğmemi, baretimi, dürbünümü ve eldivenlerimi giydim ve süper Pulaski'mi aldım. Wildland itfaiyecilerinin en güvendiği silah. O şeyle saatlerce kazabilirim ve yaptığımız da bu. Su püskürtmüyoruz. Biz çevreleme konusunda uzmanız ve bu, cehennemin yolunda yakıt olmaması için hatları kazmak ve çalıları temizlemek anlamına gelir. Tüm kaslarımız tükenene kadar kazıyoruz, koşuyoruz, koşuyoruz ve kazıyoruz. Daha sonra her şeyi tekrar yapıyoruz.

İlk gün ve gecemizde, alev duvarları bir milden daha kısa bir mesafeden ilerlerken, savunmasız evlerin etrafına yangın hatları kazdık. Ağaçların arasından yanmayı gördük ve kuraklığın vurduğu ormanda sıcaklığı hissettik.
Oradan 10.000 feet'e konuşlandırıldık ve kırk beş derecelik bir eğimde çalıştık, mümkün olduğu kadar derin kazdık, yanmayacak mineralli toprağa ulaşmaya çalıştık. Bir noktada bir ağaç düştü ve takım arkadaşlarımdan birine sekiz inç çarptı. Bu onu öldürürdü. Havada duman kokusu alabiliyorduk. Testere ustalarımız - elektrikli testere uzmanları - ölü ve ölmekte olan ağaçları kesmeye devam ettiler. O çalıyı bir dere yatağının ötesine çektik. Yığınlar her elli fitte bir üç mil boyunca dağılmıştı. Her biri kabaca yedi ila sekiz fit boyundaydı.

Vergiler hariç, saati 12 dolardan on sekiz saatlik vardiyalarla bir hafta boyunca bu şekilde çalıştık. Gündüz seksen derece, gece otuz altı dereceydi.
Mesai bittiğinde minderlerimizi serdik ve nerede olursak olalım açıkta uyuduk. Sonra uyandım ve peşinden geri döndüm. Altı gün boyunca kıyafetlerimi değiştirmedim. Mürettebatımdaki insanların çoğu benden en az on beş yaş küçüktü. Hepsi çivi kadar sertti ve şimdiye kadar tanıştığım en çalışkan insanlar arasındaydı. Özellikle kadınlar dahil. Hiçbiri şikayet etmedi. İşimiz bittiğinde, bir canavarın bir dağı yakıp yıkmasını engelleyecek kadar geniş, 5,2 mil uzunluğundaki bir hattı temizlemiştik.

Kırk üç yaşında, vahşi arazide itfaiyecilik kariyerim daha yeni başlıyor. Onlar gibi sert orospu çocuklarından oluşan bir ekibin parçası olmayı seviyorum ve benim ultra kariyerim de yeniden doğmak üzere. Cehennemi yaratacak kadar gencim ve hâlâ şampiyonluklar için mücadele ediyorum. Artık her zamankinden daha hızlı koşuyorum ve ayaklarım için herhangi bir bant ya da desteğe ihtiyacım yok. Otuz üç yaşımdayken mil başına 8:35 hızla koştum. Şimdi çok rahat bir şekilde mil başına 7:15 koşuyorum. Hâlâ bu yeni, esnek, tam fonksiyonlu vücuda ve yeni halime alışmaya çalışıyorum.

Tutkum hala yanıyor ama dürüst olmak gerekirse öfkemi yönlendirmem biraz daha uzun sürüyor. Artık ana ekranımda kamp kurmuyor, kalbimi ve kafamı bunaltmaktan kaynaklanan tek bir bilinçsiz seğirme. Artık ona bilinçli olarak erişmem gerekiyor. Ama bunu yaptığımda, tüm zorlukları ve engelleri, kalp kırıklığını ve sıkı çalışmayı hâlâ dün olduğu gibi hissedebiliyorum. Bu yüzden podcast ve videolara olan tutkumu hissedebilirsiniz. O bok hâlâ orada, beynimin içine yara dokusu gibi kazınmış. Beni kovalamaya ve bütünüyle yutmaya çalışan bir gölge gibi peşimden geliyor ama beni her zaman ileriye doğru sürüklüyor.

Önümüzdeki yıllarda birikecek başarısızlıklar ve başarılar ne olursa olsun ve her ikisinden de bol miktarda olacağına eminim, her şeyimi vermeye ve çoğu için imkansız görünen hedefler koymaya devam edeceğimi biliyorum. Ve o orospu çocukları bunu söylediğinde gözlerinin içine bakacağım ve basit bir soruyla cevap vereceğim.

Farzedelim?

TEŞEKKÜRLER

Tutkumu gerçekten anlayan ve sesimi yakalayan ilk ve tek yazarla tanışmadan önce T. Adam Skolnick'e, tüm parçaları bir araya getirmeye ve hikayemi basılı olarak hayata geçirmeye yardımcı olmak için benimle ve berbat hayatımla ilgili her şeyi öğrenmek için harcadığı sayısız saat için teşekkür etmek istiyorum. Bu kitabın doğruluğundan, kırılganlığından ve saf içtenliğinden ne kadar gurur duyduğumu kelimelerle anlatamam.

Jennifer Kish, kelimelere gücüm yetmiyor. Pek çok insan bunu söylüyor ama gerçek bu. Bu sürecin benim için ne kadar zor olduğunu yalnızca sen gerçekten biliyorsun ve sen yanımda olmasaydın hiçbir kitap olmazdı. Sen kitabın arkasındaki tüm işlerle ilgilenirken ben de senin sayende yangınlarla mücadele etmek için yazmaya zaman ayırabildim. Köşemde "Kish"in olduğunu bilmek, kendimi yayınlama konusunda çok cesur bir karar vermemi sağladı! Sizin iş ahlakınız sayesinde önemli bir kitap avansını geri çevirecek özgüvene sahip oldum; bütün bir yayınevinin yapabileceği işi yalnızca sizin omuzlayabileceğinizi biliyordum! Söyleyebileceğim tek şey teşekkür ederim ve seni seviyorum.

Annem Jackie Gardner, zor ve berbat bir hayat yaşadık. İkimizin de gurur duyabileceği bir şey çünkü etrafımızda bizi kaldıracak kimse olmadığında pek çok kez kıçımıza çakıldık. Bir şekilde her zaman ayağa kalkmanın bir yolunu bulduk. Birçok kez benim için endişelendiğini ve durmamı istediğini biliyorum, duygularına göre hareket etmediğin için teşekkür ederim, çünkü bu benim hakkımda daha fazla şey bulmamı sağladı. Çoğu insan için, annenizle teşekkür etmek için bu şekilde konuşmanız gerekmez, ancak bu mesajın gerçekte ne kadar güçlü olduğunu yalnızca siz bilirsiniz. Sıkı kalmak; seni seviyorum anne.

Kardeşim, Trunnis. Hayatlarımız ve büyüme şeklimiz zaman zaman bizi düşman haline getirdi ama işler kötüye gittiğinde birbirimizin yanındaydık. Sonuçta benim için gerçek kardeşlik budur.

Bu kitap için Adam ve benim kendileriyle röportaj yapmamıza izin veren aşağıdaki kişilere çok teşekkür ediyor ve teşekkür ediyoruz. Olayları hatırlamanız, hayatımın ve bu belirli olayların nasıl geliştiğinin doğru ve gerçek bir tasvirini oluşturmama yardımcı oldu.

Kuzenim Damien, büyürken sen her zaman en sevilen kişiyken, ben de hayattaki en iyi zamanlarımı seninle aptalca şeyler yaparak geçirerek geçirdim.

Johnny Nichols, Brezilya'da büyüdüğüm dönemdeki dostluğumuz bazen sahip olduğum tek olumlu şeydi. Çocukluğumda yaşadığım karanlığı senin kadar çok kişi bilmiyor. Sana gerçekten en çok ihtiyacım olduğu anda orada olduğun için teşekkürler.

Kirk Freeman, dürüstlüğün için sana teşekkür etmek istiyorum. Brezilya'da yaşadığım bazı zorluklarla ilgili acı gerçeği anlatmaya istekli birkaç kişiden biriydiniz ve bunun için sonsuza kadar minnettar kalacağım.

Scott Gearen, hayatımın tek görebildiğim şeyin karanlığın olduğu bir döneminde hikayenin ve sadece sen olmanın bana ne kadar yardımcı olduğunu bugüne kadar asla bilemeyeceksin. On dört yaşında bir çocuk üzerinde yarattığınız etkiyi bilemezsiniz. Doğru bir söz; seni kimin izlediğini asla bilemezsin. O gün PJOC okulunda seni izliyordum. Bunca yıldan sonra arkadaşlığınız için minnettarım.

Victor Peña, anlatacak çok hikayem var ama söyleyeceğim tek şey, sen her zaman iyi günde ve kötü günde oradaydın ve her zaman sahip olduğun her şeyi verdin. Bu yüzden sana büyük saygı duyuyorum kardeşim.

Steven Schaljo, sen olmasaydın bir kitap bile olmayabilirdi. Sen Donanmanın en iyi işe alım uzmanıydın. Bana inandığınız için tekrar teşekkür ederim.

Kenny Bigbee, BUD/S'deki diğer "Siyahi adam" olduğun için teşekkürler. Mizah anlayışın her zaman tam zamanındaydı. Sıkı dur kardeşim.

Beyaz David Goggins ve Bill Brown'a göre, sizin en zor zamanlarda mesafe kat etme isteğiniz beni en zor zamanlarda daha iyi yaptı. Seni son gördüğümde Irak'ta bir görevdeydik, ben .50'lik bir kalibrenin başındaydım, sen de bir M60'ın başındaydın. Yakın gelecekte sizi Amerika'da görmeyi umuyoruz!

Drew Sheets, üçüncü Cehennem Haftamda benimle birlikte teknenin önünde olma cesaretini gösterdiğin için teşekkür ederim. O bokun ne kadar ağır olduğunu çok az kişi bilir! Bir cahil ile siyahi bir adamın bu kadar yakınlaşacağını kim düşünebilirdi ki? Zıt kutuplar birbirini çeker derler doğru!

Shawn Dobbs, bu kitapta yaptığınız şeyi yapmak büyük cesaret gerektiriyor. Kendimi okuyucuya sundum ama sizin bunu yapmanıza gerek yoktu! Söyleyebileceğim tek şey, hikayenizin bir kısmını paylaşmama izin verdiğiniz için teşekkür ederim. Hayatları değiştirecek!

Brent Gleeson, tanıdığım birkaç adamdan biri "ilk seferde, her zaman"ın gerçekten geçerli olduğu yer. Bunun ne anlama geldiğini çok az kişi bilecek. Sıkı dur, Brent!

SBG, sen tanıştığım ilk SEAL'lerden biriydin ve çıtayı yükselttin.
Beni BUD/S derslerimin üçüne de girmeye zorladığınız ve hızlı kalp atış hızı izleme eğitim dersi için teşekkür ederim!

Dana De Coster, bir erkeğin sahip olabileceği en iyi yüzme arkadaşıdır. İlk müfrezemdeki liderliğiniz eşsizdi!

Sledge, söyleyebileceğim tek şey demirin kesinlikle demiri keskinleştirdiği! Her gün benimle bu işin peşine düşen ve daha iyi olma arayışınızda kurallara aykırı davranmaya ve yanlış anlaşılmaya hazır olan birkaç adamdan biri olduğunuz için teşekkür ederim.

Morgan Luttrell, 2-5! Yuma'daki andan itibaren her zaman bağlantı halinde olacağız.

Chris Kostman, bilmeden beni tamamen farklı bir seviyeyi bulmaya zorladın.

John Metz, deneyimsiz bir adamın yarışınıza girmesine izin verdiğiniz için teşekkür ederiz. Hayatımı sonsuza dek değiştirdi.

Chris Roman, profesyonelliğin ve detaylara gösterdiğin ilgi beni her zaman şaşırtmıştır. Gezegendeki en zorlu ayak yarışlarından birinde üçüncü olabilmem için büyük bir sebep sensin.

Edie Rosenthal, tüm desteğiniz ve Özel Harekat Savaşçısı Vakfı için yaptığınız muhteşem çalışma için teşekkür ederiz.

Amiral Ed Winters, sizinle bunca yıldır çalışmaktan onur duydum.
Bir Amiral için çalışmak kesinlikle elimden gelenin en iyisini yapma konusunda üzerimde baskı oluşturuyor

her zaman. Devam eden desteğiniz için teşekkür ederiz.

Steve ("Wiz") Wisotzki, adalet yerini buldu ve bunun için sana teşekkür ederim.

Hawk, bana "yüzde 13"le ilgili o e-postayı gönderdiğinde, benzer ruhlar olduğumuzu biliyordum. Sen bu dünyada beni ve zihniyetimi açıklama yapmadan anlayan birkaç kişiden birisin.

Doktor Schreckengaust, beni bu yankıya kattığınız için teşekkür ederim. Bu saçmalık hayatımı kurtarabilirdi!

T., beni o işe ittiğin için teşekkürler kardeşim! Şarj etmeye devam edin.

Ronald Cabarles, örnek olmaya ve kararlı olmaya devam edin. Sınıf 03-04 RLTW.

Joe Hippensteel, bana esnemenin doğru yollarını gösterdiğin için teşekkürler. Gerçekten hayatımı değiştirdi!

Ryan Dexter, benimle yetmiş beş mil yürüdüğün ve 205 mil gitmeme yardım ettiğin için teşekkürler!

Keith Kirby, yıllar boyunca devam eden desteğiniz için teşekkür ederiz.

Nandor Tamaska, barfiks rekoru için spor salonunu bana ve ekibime açtığın için teşekkür ederim. Misafirperverliğiniz, nezaketiniz ve desteğiniz asla unutulmayacak.

Dan Cottrell, karşılığında hiçbir şey beklemeden vermek nadir görülen bir buluş. Kırklı yaşlarımda atlayıcı olma hayallerimden birinin gerçekleşmesine izin verdiğiniz için teşekkür ederim!

Fred Thompson, bu yıl muhteşem ekibinle çalışmama izin verdiğin için teşekkür ederim. Sizden ve ekibinizden çok şey öğrendim. Çılgın saygı!

Marc Adelman, ilk günden itibaren ekibin bir parçası olduğunuz ve bu yolda her adımda tavsiyeleriniz için teşekkür ederiz. Bu yıl algıladığınız sınırlamaları aşmanın yolu. Tüm başarılarınızla gurur duyuyorum!

BrandFire, yaratıcı dehanız ve davidgoggins.com'u yarattığınız için teşekkür ederiz .

Son olarak, Scribe Media'daki muhteşem ekibe içten şükranlarımı ve takdirlerimi sunuyorum. Tucker Max ile ilk temastan aradaki son ve her temas noktasına kadar , siz ve ekibinizin her üyesi tam da söylediğiniz gibi gereğinden fazla teslim oldunuz! Mükemmel profesyonel Yayın Müdürüm Ellie Cole'a özel teşekkürler; Harika bir pazarlama planı oluşturmaya yardımcı olduğu için Zach Obront'a; Editörüm Hal Clifford; ve tüm zamanların en berbat kitap kapağının yaratılmasına yardımcı olan, hayal edebileceğim en yetenekli kapak tasarımcısı Erin Tyler!

YAZAR HAKKINDA



DAVID GOGGINS emekli bir Donanma SEAL'idir ve ABD Silahlı Kuvvetlerinin SEAL eğitimini, ABD Ordusu Korucu Okulu'nu ve Hava Kuvvetleri Taktik Hava Kontrolör eğitimini tamamlayan tek üyesidir. Goggins altmıştan fazla ultra maraton, triatlon ve ultra triatlonda yarışarak yeni parkur rekorları kırdı ve düzenli olarak ilk beşe girdi. On yedi saatte 4.030 barfiks tamamlamasıyla eski bir Guinness Dünya Rekoru sahibi olan kendisi, hikayesini Fortune 500 şirketlerinin çalışanları, profesyonel spor takımları ve ülke çapında yüz binlerce öğrenciyle paylaşan, çok aranan bir konuşmacıdır . .